



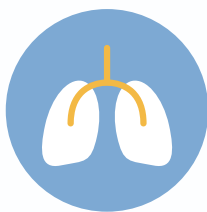
台灣幸福建築協會
Taiwan Wellness Building Association

預防氣喘 健康生活 從選擇「國際健康建築」開始

世界唯一專為「健康・安全」建築解析的展覽
《SSS 超透明提案》2024 年 7 月 2 日至年底開放觀展中

www.baopu.com.tw/SSS

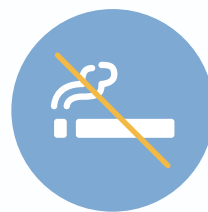
認識氣喘症狀與治療方式



氣喘是一種慢性呼吸系統疾病。
氣喘發作時，**支氣管**會變窄，並出現**咳嗽、喘鳴**等症狀；嚴重時，胸部會**不舒服、會痛**；越來越嚴重時，會**呼吸困難**。

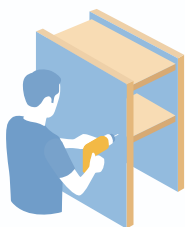


塵蟎、動物皮屑等**過敏原**啟動了過敏的密碼後，支氣管越來越敏感，最後氣喘就發作了。
一旦發作，不管是再接觸過敏原，或二手煙、冰冷飲食及空氣污染等**刺激因子**、就一發不可收拾。



氣喘是一種慢性病，就不能**只在**急性發作用的時候治療；而是平常**沒有症狀**也得積極治療。除了**定期**使用藥物，還要**遠離**過敏原及不吃**冰冷飲食**。此外，也要避開二手煙，給孩子一個空氣清新的理想居住環境。

看不見的敵人-污染的空氣



小孩看爸爸組裝書架，
氣喘發作了。

你有想過是甲醛惹的禍？
挑選符合低甲醛、低揮發性有機化合物（VOCs）的產品，可以降低發作的風險。



連續大雨後，氣喘發作了。

你有想過是霉菌惹的禍？
適當通風，保持乾燥，可以降低氣喘發作的風險。
並維持良好的室內空氣品質，進而降低氣喘發生機率。

**好的居家環境，
也是降低氣喘發作不可或缺因素。**

健康建築-氣喘病人夢想家

1. WHO 世界衛生組織提出「SBS 病態建築症候群」，不良的建築會導致氣喘、眼睛乾癢、頭痛等都是常見跡象。因此逐漸獲得國際重視，WELL 成為健康建築的標準。
2. WELL 包含十大健康概念：空氣、水、營養、光、運動、熱舒適、聲環境、材料、精神、社區，完全聚焦建築環境對人體健康影響。
3. WELL 空氣標準對懸浮微粒、揮發性有機化合物（VOCs）如甲醛、苯系物有嚴格檢驗標準，並採取多項積極控管空氣品質措施，有效控制室內空氣污染狀況發生。

＊ 國際 WELL 健康建築標準數值：
甲醛 < 27 ppb (0.05 mg/m³)
有機揮發物 < 0.5 mg/m³ (500 µg/m³)



《SSS 超透明提案》