

Filtrete
淨呼吸

過敏兒的健康，
3M淨呼吸空氣清淨機為您守護



產品及通路訊息請上：<http://www.3m.com.tw> 消費者服務專線：0800-212-171

3M

美商3M台灣子公司 贊助印刷

過敏防治100%

| 衛 | 教 | 手 | 冊 |



台灣氣喘衛教學會 編製

Filtrete
淨呼吸

3MTM 淨呼吸TM 空氣清淨全方位專家

3M淨呼吸，運用獨家的專利濾淨技術，研發出一系列抗敏產品，為居家建構全方位抗敏防護網，讓全家人都能擁有清淨好生活！

空氣清淨機

獨家專利靜電濾淨技術，
對於微小的過敏原及病菌有相當強的捕捉力
節能又靜音，機種齊全，適合各種坪數及
功能需求



靜電空氣濾網

美國肺臟協會認可，
有效濾除99%過敏原
可輕鬆加裝於家中冷氣機或除濕機，
輕鬆享受淨呼吸



N95/R95防護口罩

美國職業安全衛生研究所(NIOSH)認證，
給您專業濾淨防護
專利靜電濾材，有效過濾空氣中粉塵



3M

過敏防治100%

| 衛 | 教 | 手 | 冊 |

過敏是什麼	01
過敏引起之症狀與生活照護方法	02
過敏防治100%	05
過敏100%檢測表	07
氣喘防治過敏篩檢表	08
兒童氣喘控制測驗(4~11歲兒童專用)	09
氣喘控制測驗(12歲以上適用)	10
居家如何防治過敏原?	11

目錄

過敏是什麼？

過敏是屬於身體的發炎反應，指當人體與外界某些物質接觸後，引發體內的免疫系統對於一些外來物產生的過度反應，小則皮膚出現紅斑麻疹，重則導致腫脹發熱等炎症表徵。

通常我們可將誘發過敏性體質發作的因素大致分為兩大類，其中呼吸道感染、過敏原(尤其是居家環境中的塵蟎與貓狗等有毛寵物)、和化學刺激物(尤其是香煙所含的尼古丁)可直接誘發其發作；而持續劇烈運動、食用冰冷食品、天氣濕度溫度的激烈變化(如季節進入乾冷的秋天或是午後雷陣雨)、進出冷氣房其室內外溫差大於攝氏7°C、和精神情緒的不穩定(如玩得太興奮、或是挨罵心情很鬱悶)等，則只會對早已存在過敏性發炎且已呈現高過敏度的器官如支氣管等，造成支氣管平滑肌的暫時性收縮反應。

所以對於有慢性過敏性發炎反應持續存在、尤其是病情不穩定的過敏氣喘病人，包括人體體溫與正常的黏膜濕度與水份、室內外天氣濕度與溫度的激烈變化以及空氣污染物(包括懸浮微粒與化學刺激物)的大幅增加，都會造成病人過敏氣喘臨床症狀的急性惡化。嚴重時甚至會造成病人呼吸衰竭與生命威脅。因此如何預知周遭環境溫度濕度與空氣污染的大幅度變化，事先提醒病人作好自我防護措施，是保護過敏氣喘病人、不再造成病人過敏氣喘臨床症狀的反覆急性惡化的關鍵。

在台灣，引起兒童過敏病常見的吸入性過敏原有塵蟎、蟑螂、狗皮屑、貓皮屑、黴菌和灰塵，而花粉過敏則較常見於歐美各國。在台灣常見的食物過敏原包括蝦子、螃蟹、蚌殼海鮮、鱈魚、蛋白、和牛奶等。

雖然過敏性疾病特別容易發生於孩童，但是過敏反應可能發生在任何人身上，沒有年齡、種族、性別的區別。過敏症狀可能會在初次發生和緩之後，隔了多年再度發作。

過敏引起之症狀與生活照護方法



1. 氣喘

● 什麼是氣喘

氣喘是一種慢性呼吸道發炎的疾病，依其嚴重程度可以呈現呼吸困難、喘鳴、胸悶和咳嗽等症狀。氣喘的發生除了遺傳體質外，外來環境的刺激物的誘發是很重要的因素。氣喘隨時都有可能發作，必須經由適當的藥物治療、改變居家環境，並搭配良好居家照顧，可以讓氣喘問題得到控制。

● 氣喘的照護

氣喘病童的居家生活照顧除了須作好居家的過敏原（塵蟎環境控制與空氣品質改善）的防治措施外，尚須注意下列數項：

- (1) 乾冷的天氣與局部地區的空氣污染指數急劇變差時，容易誘發氣喘病發作，應戴口罩並儘量避免外出。
- (2) 室內的空氣污染物質（如一氧化碳、二氧化碳等）皆會促使氣喘病發作，應特別注意居家空氣品質。
- (3) 抽煙與吸二手煙皆會增加異位性個體氣喘病的發生率，故病童家中應該完全禁止抽煙。
- (4) 呼吸道感染已被證實會誘發病童的急性氣喘發作，故在呼吸道感染流行期間，病童宜避免到公共場所且應常戴口罩及經常洗手，而病童的家屬也須培養勤洗手及戴口罩的習慣。
- (5) 過敏病兒要有均衡的飲食。至於有少數病童會因進食某些食物或飲用冰水而產生肺功能下降，甚至氣喘發作現象時。這些病童的家屬須暫時限制其進食或飲用，直到醫師改善其氣管高過敏度狀態，或以冰水或食物激發試驗確定其是否可以開始進食。

2.過敏性鼻炎

● 什麼是過敏性鼻炎

過敏性鼻炎的臨床定義是，鼻黏膜接觸過敏原後產生的發炎反應所引起的鼻部症狀，症狀表現主要為打噴嚏、流鼻涕、鼻塞、鼻癢，會造成讀書不專心，容易疲倦，睡眠品質變差等問題。

● 過敏性鼻炎的照護

- (1) 找出病人過敏的致敏原（包括花粉、黴菌、及塵蟎等），並加以適當地避免或處置。
- (2) 必要時使用口罩。
- (3) 依照醫師指示適當使用抗組織胺、局部鼻使用之血管收縮劑、或噴霧式局部類固醇製劑。
- (4) 必要時尚須使用抗生素（當有繼發性細菌感染時），或是適當的口服類固醇製劑。
- (5) 對於極少數已正確控制了環境過敏原及刺激物，並接受了適當的藥物治療者之外，針對仍有持續嚴重症狀的過敏性鼻炎病人，減敏療法可提供其另一種治療的選擇。
- (6) 過敏性鼻炎的病兒在過敏免疫學專科醫師的正確診治下，控制居家塵蟎生長環境與做好室內空氣防治、適當使用鼻噴霧式類固醇，再配合上述必要的處置，患者有可能完全康復，不再受過敏性鼻炎的困擾。

3.異位性皮膚炎：

● 什麼是異位性皮膚炎

異位性皮膚炎為異位性體質在皮膚上的一種表現。異位性皮膚炎多於出生後兩個月開始出現，較常見於五歲內的孩童，小時候常可在臉上出現紅腫、癢，典型的分佈處在手腕、肘彎、眼角內側、腳踝，會反覆發作；長大後如未痊癒，則皮膚可能變成苔癬化，其發生率在台灣地區約為5%。

● 異位性皮膚炎的居家照護

- (1) 找出病人過敏的致敏原（包括食物及塵蟎等），並加以適當地避免或處置。
- (2) 剪短指甲或睡前戴綿質手套。
- (3) 以嬰兒肥皂洗澡後，趁皮膚上的水份尚未乾時，馬上於皮膚乾燥易癢處或發炎處抹以潤膚霜，而非乳液或油質。
- (4) 避免於高溫潮濕的環境下運動或工作。
- (5) 穿著質輕可透氣的服飾，避免粗糙或毛料的衣褲。
- (6) 依照醫師指示適當使用口服抗組織胺及局部塗抹類固醇製劑或非類固醇製劑，如pimecrolimus及tacrolimus藥膏。
- (7) 泡溫泉或游泳後須以清水沖洗乾淨後，趁皮膚上的水份尚未乾時，馬上於皮膚乾燥易癢處或發炎處抹以潤膚霜。



過敏防治100%

現代環境變遷，使得室內充斥愈來愈多的過敏原危害家庭成員健康。若要防治過敏，光從塵蟎環境控制是不夠的，必須配合室內空氣品質改善，才可真正改善過敏成員的健康。

環境中會造成空氣污染的物質，包括室內與室外的吸入型過敏原與空氣污染物。環境中會造成空氣污染的室內外吸入型過敏原與空氣污染物的過度增加，不但會造成免疫力正常的健康民眾容易產生呼吸系統疾病，對於免疫力偏差的呼吸道過敏病人所造成的傷害，會遠大於正常人。

台灣空氣品質除了受到台灣地區本身的污染源影響外，每年從台灣境外地區移入的污染亦嚴重影響台灣空氣品質，包括人為及自然環境的影響（如森林火災所造成的霾害或大陸的沙塵暴）。

近年來在台灣由於空氣污染劇增，及室內環境西化，大家要求柔軟舒適、節省能源，居家房屋通氣不良，使得空氣污染物與過敏原(尤其是塵蟎)的濃度逐漸累積，居高不下，造成全球性過敏氣喘病的嚴重度及人數逐年增高，使得產生過敏氣喘病死亡的危險病人數目大增。



塵蟎防治 + 空氣品質改善
= 過敏防治100%



有很多文獻皆已經證實空氣中極微量之過敏原即可使這些過敏患者產生過敏病的惡化。室內吸入性過敏原包括家塵、塵蟎、羽毛、狗皮屑、貓皮屑、黴菌、和蟑螂等。室外吸入性過敏原主要是由植物類(藻類、青草、雜草、樹木)和黴菌(各種黴菌的孢子)產生，尤其是風媒花的花粉和黴菌孢子最容易引起過敏症狀。

空氣污染的定義是當空氣中蓄積的刺激物達到一定程度，足以對人類、動物、或植物造成傷害時稱之。無論室內或室外的刺激物都可以造成空氣污染。

現代化的建築技術與室內空氣污染之增加有關，例如，現代化的節省能源的隔熱建築和房子，會在門及窗上使用節約能源用的隔絕物，其室內空氣更換率通常只有一般結構建築的一半。室內污染的產生與房屋的設計和裝潢也有關，特別與是否使用彈簧床墊、地毯以及傢俱的鋪墊有關。每戶人家的室內環境皆不同，空氣品質在每戶每室之間皆有所差異。目前我們已知的主要室內空氣污染物成份包括一氧化氮、二氧化氮、一氧化碳、二氧化碳、二氧化硫、甲醛(formaldehyde)、和生物性內毒素。



過敏100%檢測表

為使家長更了解控制室內過敏原的正確方法，台灣氣喘衛教學會設計「過敏100%檢測表」協助建立正確觀念。檢測表共分成兩大部份，第一部分為室內過敏原環境控制評估；第二部分則為室內空氣品質評估，請依據各部份的說明進行勾選，只要勾選至少其中一項，就表示室內存在過敏原危機，可能影響家中過敏成員的健康。

【Part I 室內過敏原環境控制評估】

A 塵蟎喜歡的環境

項 目	勾 選
1.有(1)彈簧床(2)海綿墊(3)乳膠床、記憶床墊(4)椰絲墊(5)榻榻米，且無使用防蟎床套(有至少一項就算)	
2.有草蓆	
3.有(1)棉枕頭(2)乳膠枕頭，且無使用防蟎床套	
4.有(1)棉被(2)羊毛被(3)羽毛被(4)毛毯(5)浴巾被，且無使用防蟎床套(有至少一項就算)	
5.有地毯	
6.有(1)布沙發(2)布抱枕(3)布椅墊(有至少一項就算)	
7.有(1)布娃娃(2)絨毛娃娃(3)布的填充玩具(有至少一項就算)	
8.有厚窗簾布	

B 蟑螂喜歡的環境

1.家中有蟑螂出沒	
-----------	--

C 貓狗或其他有毛寵物

1.有養貓、狗或其他有毛寵物	
----------------	--



【Part II 室內空氣品質評估】

D 空氣品質的污染源

1.家中有成員在室內吸煙	
2.家中常使用化學的(1)噴霧劑(2)芳香劑(3)樟腦丸(4)清潔劑(5)蚊香等揮發性化合物(有至少一項就算)	
3.家中有擺放神農爐香祭拜神明	
4.家中用(1)天然氣(2)煤油(3)木柴煮飯，且無使用抽油煙機(有至少一項就算)	
5.家中有新的建築材料，已知有具揮發性有機化合物甲醛的污染物質(1)泡沫填充物(2)粘膠(3)防火板(4)壓縮板(5)合板(6)地毯隔板(7)油漆(8)建材散發不明異味(有至少一項就算)	

氣喘防治過敏篩檢表

說明:透過反覆詢問以下問題，可預測產生氣喘的可能性。若有下列任何症狀，就要考慮是否有氣喘

問 題		
您是否曾發生吐氣時胸部有如笛音般(咻咻)的喘鳴聲?	是 <input type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>
您是否曾發生以下任何的病史： > 咳嗽，特別在夜晚加重 > 反覆喘鳴(呼吸時胸部有如笛音般(咻咻)的喘鳴聲) > 反覆呼吸困難 > 反覆胸悶或深呼吸	是 <input type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>
您是否曾有發生，下列一項(咳嗽、喘鳴、呼吸困難、胸悶或深呼吸)症狀，在半夜發生或加重，甚至使您從睡夢中醒來?	是 <input type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>
您是否曾下列一項(咳嗽、喘鳴、呼吸困難、胸悶或深呼吸)症狀發生或加重時與季節變化有關?	是 <input type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>
您是否有濕疹、花粉熱，或者氣喘或異位性疾病的家族史?	是 <input type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>
您是否曾因以下情況會有使下列一項(咳嗽、喘鳴、呼吸困難、胸悶或深呼吸)症狀發生或加重： <input type="checkbox"/> 接觸有毛動物 <input type="checkbox"/> 化學煙霧劑 <input type="checkbox"/> 溫度改變 <input type="checkbox"/> 家中的塵蟎 <input type="checkbox"/> 藥物(阿斯匹林、乙型阻斷劑) <input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 花粉 <input type="checkbox"/> 情緒激動 <input type="checkbox"/> 抽煙或二手菸 <input type="checkbox"/> 呼吸道(病毒)感染	是 <input type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>
您是否曾使用抗氣喘藥物(支氣管擴張劑、抗發炎藥物)治療而可以緩解症狀?	是 <input type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>
您是否曾發生感冒超過十天咳嗽有痰?	是 <input type="checkbox"/>	否 <input type="checkbox"/>

兒童氣喘控制測驗(4~11歲兒童專用)

請您和您的小孩一起作這份測驗，並與您小孩的醫師討論測驗的結果。讓您的小孩回答1~4題，若小孩有閱讀問題，您可以協助，但讓小孩自己來選擇答案。您則回答5~7題，不要讓小孩的答案影響您的作答，答案並無對錯之分。將每題的分數相加即為總分。如果您的小孩分數在20或20分以上，表示氣喘控制良好，若在19分或19分以下，表示氣喘並未獲得良好的控制。

1. 今天你氣喘的狀況怎樣？

- 非常不好 0 不好 1 好 2 非常好 3

2. 當你跑步、運動或玩耍時，你的氣喘會造成多大的問題？

- 那是個大問題，我無法作我想作的 0 那是個問題，我並不太喜歡 1 是有一點問題，但還好 2 並不會造成問題 3

3. 你會因為你的氣喘而咳嗽嗎？

- 會，一直如此 0 會，大部分時候 1 會，有些時候 2 不會，從來不會 3

4. 你會因為氣喘而在夜間醒來嗎？

- 會，一直如此 0 會，大部分時候 1 會，有些時候 2 不會，從來不會 3

5. 在過去4星期，平均每個月有幾天您的小孩在白天出現了氣喘症狀？

- 0 每天都有 1 19-24天 2 11-18天 3 4-10天 4 1-3天 5 完全沒有

6. 在過去4星期，平均每個月有幾天您的小孩在白天因氣喘而發出哮喘聲？

- 0 每天都有 1 19-24天 2 11-18天 3 4-10天 4 1-3天 5 完全沒有

7. 在過去4星期，平均每個月有幾天您的小孩在夜間因氣喘(夜咳)而醒來？

- 0 每天都有 1 19-24天 2 11-18天 3 4-10天 4 1-3天 5 完全沒有

氣喘控制測驗(12歲以上適用)

以下的測驗可幫助有氣喘的人，評估氣喘的控制程度。請在每個問題，圈選出適當的分數，總共有五個問題。您可將每個題目回答的分數相加，計算出氣喘控制測驗的總分。分數在25分以上，在過去的四周中，您的氣喘已經全面受到控制。20~24分則表示過去四周中，您的氣喘可能控制良好，但仍未達到全面控制。低於20分表示過去四周中，您的氣喘可能並未受到控制，您可以請您的醫師或護理人員提供一個氣喘控制計畫，來改善您的氣喘控制情形。

第一題 在過去四周中，您的氣喘會讓您無法完成一般的工作、課業或家事嗎？

- 1 總是如此 2 經常如此 3 有時如此 4 很少如此 5 不曾如此 分數

第二題 在過去四周中，您多常發生呼吸急促的情形？

- 1 一天超過一次 2 一天一次 3 一周三至六次 4 一周一至二次 5 完全沒有發生過

第三題 在過去四周中，您多常因氣喘症狀(喘鳴、咳嗽、呼吸急促、胸悶或胸痛)而讓您半夜醒來或提早醒來？

- 1 一周四次或四次以上 2 一周二至三次 3 一周一次 4 一或兩次 5 完全沒有發生過

第四題 在過去四周中，您多常使用急救性藥物或噴霧型藥物(例如：albuterol舒坦寧、Ventolin泛得林、Berotec備勞喘或Bricanyl撲可喘等氣喘藥物)？

- 1 一天3次或3次以上 2 一天1或2次 3 一周2或3次 4 一周1次或更少 5 完全沒有使用過

第五題 在過去四周中，您自認為氣喘控制程度如何？

- 1 完全沒有受到控制 2 控制不好 3 稍微受到控制 4 控制良好 5 完全受到控制

總分

居家如何防治過敏原?

台灣除了最常見的過敏原-塵蟎之外，隨著近年來中國大陸沙塵暴大舉襲台，空氣污染對過敏者所帶來的影響程度愈來愈高，如何改善室內的空氣品質，也成為防治過敏的另一個重要關鍵。針對室內過敏原進行控制或環境改善，建議從塵蟎防治、空氣品質改善、寵物過敏原預防以及蟑螂環境控制四大部分做起。

塵蟎防治

- 對塵蟎具有嚴重過敏的病童，最好全家所有房間的彈簧床、枕頭、草蓆、榻榻米、椰絲墊、海棉墊須移除，如需使用須以防蟎套包裹。
- 全家最好改睡木板床、氣墊床、水床，或是地板上墊以韻律操用的塑膠拼墊。
- 建議使用綠豆枕或茶葉枕，如需使用其它枕頭須以防蟎套包裹。
- 建議使用涼被、太空被、春秋被或睡袋（皆為化學纖維可水洗），不可使用浴巾被、毛毯、羊毛被、羽毛被或厚重的棉被，如需使用須以防蟎被套套之。
- 去除地毯、布製傢俱、布製充填玩具、絨毛娃娃或布娃娃。
- 因塵蟎腳有吸盤，需每1-2週以55度熱水浸泡外蓋寢具（床單、床罩、枕頭套等）10分鐘後，再放洗衣機中清洗，才能洗掉塵蟎。
- 有使用防蟎套者，清洗一般床單、床罩、被套、枕頭套時，需用吸塵器吸或濕布擦掉防蟎套上的灰塵及塵蟎，防蟎套須一年至少清洗2次至3次。
- 避免使用厚重窗簾布，以薄的窗簾布、直立式百葉窗、塑膠遮板代替。
- 避免放置錦旗類，懸掛絲質製品飾物及其它易堆積灰塵的東西。
- 衣服、圖書放置櫃內，並關好櫃門。
- 因塵蟎的最佳生長濕度為75~80%，在相對濕度50%以下無法生長，故可使用除濕機將室內濕度控制於60%以下，以減緩塵蟎增加的數量。

空氣品質改善

- 建議使用具備濾淨效能良好的空氣清淨機。
- 建議使用空氣清淨機時，每次開啟時間必須超過10小時。
- 空氣清淨機機型配合空間大小坪數使用。
- 空氣清淨機依照燈號指示更換濾網；冷氣機使用丟棄式濾網，請每個月更換一次。
- 每日開啟窗戶兩小時以上（花粉散佈期間除外），保持室內通風。
- 在高花粉季節中，應保持門窗緊閉；開車時應緊閉窗戶，並使用抗花粉空氣濾清器。
- 房屋需裝潢時，使用環保綠建材。
- 遠離二手菸，避免誘發過敏。
- 沙塵暴肆虐季節儘量少出門，在家請緊閉門窗，若出門則配戴口罩。
- 植物是吸收性的過敏原之一，避免家居環境或附近區域栽種植物，尤其是Urticaceae Gramineae Composite科的植物。
- 家中避免使用殺蟲劑、噴霧劑、芳香劑、樟腦丸、清潔劑、蚊香等揮發性化學物品。
- 廚房進行食物烹調時，使用抽油煙機並將窗戶開啟，避免油煙刺激呼吸道。
- 家中若有燒香祭拜神明，需保持窗戶開啟通風。





寵物過敏原預防

- 家中不養貓、狗、小鳥等有毛寵物。移除貓狗後，必須用吸塵器及清洗方式整理所有表面，特別是牆面，常有大量的貓抗原，其他如窗簾、家具罩子應該常清洗。
- 若是病人堅持在家養狗、貓、鳥等有毛寵物，則應採取下列管控方法：
 - (1) 將室內所有的地毯移除，換上linoneum或木質的地板。
 - (2) 寵物一周得清洗兩次，其寵物襯墊也得一併清洗。
 - (3) 儘可能將寵物養在室外，寵物不應該進入客廳及臥室。
 - (4) 室內環境應該保持自然通氣。
 - (5) 衣物應常清洗，可能接觸寵物的衣物儘量不穿出室外，以免散佈過敏原。



蟑螂環境控制

- 落實家中清潔，廚房、傢俱、牆壁經常擦拭洗滌，以減少蟑螂生存繁殖之條件。
- 晚上就寢前，應將廚房、水槽、浴室、盥洗盆的排水孔予以密蓋，防止蟑螂沿排水管逆行而上，排水管線應設置存水彎得以儲水，讓蟑螂無法涉水而過。
- 最簡單的方式便是在管道口添加較德國蟑螂體型小的濾網，但要注意濾網洞的大小與定期修護。
- 修補自室外進入室內的破損管線，並在管道口添加濾網。
- 牆壁細縫、空隙、室內地板，可以矽膠填補縫隙。
- 少使用夾板與天花板，不留蟑螂藏匿空間，不堆積雜物。
- 所有的食物應妥為儲藏，不讓蟑螂有竊食的機會，清理垃圾、廚餘需密封包起來。
- 滅蟑噴劑的刺激氣體以及煙霧式藥劑容易造成過敏兒的不適，建議可採用滅蟑餌劑，滅蟑餌劑放置在蟑螂容易出沒的管線、轉角與隙縫附近。硼砂、麵粉、糖粉與玉米粉混合成毒餌誘殺，具防治效果。



出版者: 台灣氣喘衛教學會

召集人暨總校閱: 徐世達 (台灣氣喘衛教學會理事長)

編輯諮詢委員: 黃立心、李碧珠、王弘傑、蘇有村、高羽璇、廖婉智、

林應然、吳維峰、陳五常、溫港生、蔡肇基、王森淦、高碧霞、翁麗緞、黃文琇、

蘇秦明、譚美珠、黃初雪、林慶雄、陳宇照、王世勳、關貴玲、潘仁佑、林孝義

總編輯: 黃立心

編輯執行委員: 雷偉德、程潔茵、羅佳怡、李國熙、陳振寬、劉玲君

地址: 台北市中山區天祥路16巷15號6樓之9

電話: (02) 2521-8926

台灣氣喘衛教學會網站: www.asthma-edu.org.tw

贊助印刷單位: 美商3M台灣子公司

消費者諮詢專線: 0800-212-171

3M網站: www.3m.com.tw

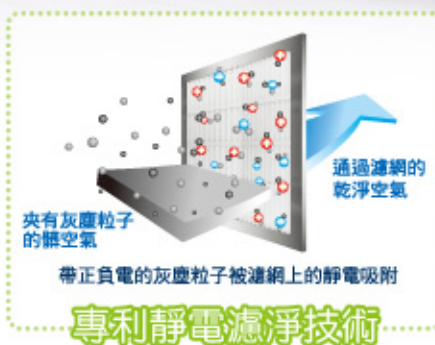
塵蟎防治 + 空氣品質改善 = 過敏防治100%

3M空氣清淨機 噪音值與濾淨力的絕佳平衡

根據調查，許多家長都知道沙塵暴來襲或空氣品質特別不良時，可以藉由使用空氣清淨機與緊閉門窗以預防過敏，但家長對於室內空氣品質的改善，還是存在某些錯誤觀念，這些錯誤觀念包括：

	錯誤	正解
1	緊閉門窗不讓室外污染源入內，就可以預防過敏	每日應至少開兩個小時的窗戶讓空氣流通，才能改善空氣品質
2	只要買一台空氣清淨機，就可以移到家裡各個房間使用	空氣清淨機的購買必須搭配房間坪數，否則實際的清淨效果將大打折扣
3	空氣清淨機只要開三、四小時就可以	根據國內研究文獻指出，空氣清淨機使用須達10小時才會達到濾淨的效果

根據調查，噪音值愈小，消費者愈願意加長使用空氣清淨機的時間。3M空氣清淨機可達到空氣濾淨與運轉時噪音值的絕佳平衡，即使在超強濾淨力運作下，依然保持安靜，全天候在家使用，也不會影響居家安寧。



- 3M專利靜電空氣濾淨技術－可除去空氣中99.9%以上塵埃、花粉、塵蟎、寵物毛屑等過敏原與病菌
- 超靜音設計－強效濾淨下依然保持安靜
- 省電、節能、超經濟

3M淨呼吸全系列空氣清淨機

