

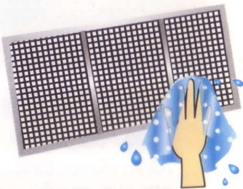
如何減低空調系統

Como reduzir os efeitos nocivos do sistema de ar condicionado para a saúde

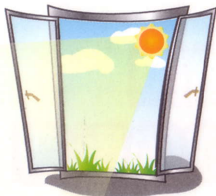
對健康造成的影響

- ★ 經常清洗更換隔塵網，以防細菌病毒孳生。

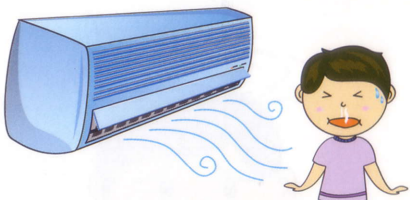
Lave com frequência os filtros de poeira, por forma a evitar a reprodução de bactérias e vírus.



- ★ 為確保新風量充足，以及減少有害物質的積聚，窗戶須定期打開，讓空氣流通及讓陽光能照射入室內。

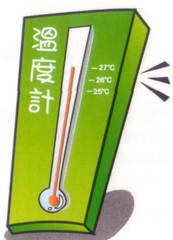


Para assegurar suficiente ar exterior e reduzir a concentração de substâncias prejudiciais, efectue a abertura periódica de janelas, permitindo a ventilação de ar e a incidência de raios solares no interior das instalações.



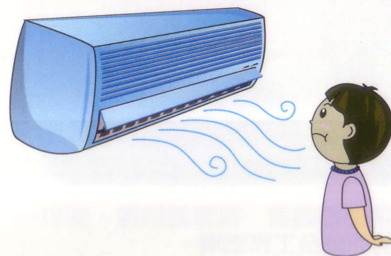
- ★ 渾身大汗時，不要立即走進空調房間，因體表毛孔突然收縮，可引致受涼或感冒。

Caso esteja transpirado, não entre de imediato num local com ar condicionado, por forma a evitar, pela exposição ao frio, a súbita contracção dos poros e a ocorrência de gripe.



- ★ 盡量縮小室內外的溫差，室內溫度應保持在攝氏25-27度。

Reduza, tanto quanto possível, a diferença de temperatura entre o ambiente exterior e interior, devendo a temperatura no interior das instalações manter-se nos 25-27 °.



- ★ 面部不宜直接對著空調風口，因為面部組織的血管神經受到強烈的冷刺激，或會導致神經缺血、缺氧、繼而產生麻痺，影響面部肌肉。

Não exponha o rosto directamente à acção do aparelho de ar condicionado, uma vez que os nervos vasculares dos tecidos da face poderão ficar gravemente irritados pelo frio e poderá ocorrer isquemia ou hipoxia dos nervos, originando paralisia e afectando os músculos da face.



- ★ 不要長時間停留在空調室內，應到戶外走走，活動筋骨，吸收新鮮空氣。

Não permaneça por um período prolongado no interior das instalações com ar condicionado, saia, movimente o corpo e respire ar do exterior.

- ★ 應適當做些戶外活動，讓皮膚有流汗的機會，使毛孔通暢，加快新陳代謝。

Pratique actividades ao ar livre, permitindo ao organismo transpirar, de modo que os poros fiquem desobstruídos e aumente o respectivo metabolismo.



疾病預防控制中心 (技術單位)

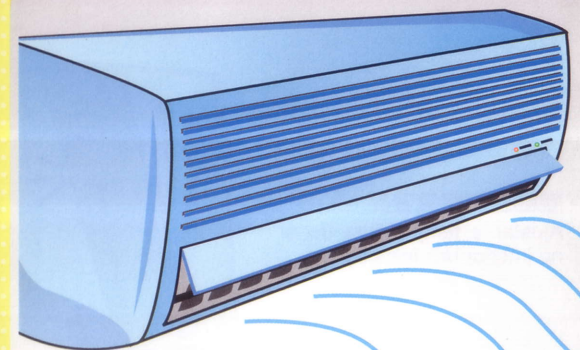
Centro de Prevenção e Controlo da Doença (Unidade Técnica)

環境及食物衛生部

Núcleo de Higiene Ambiental e Alimentar

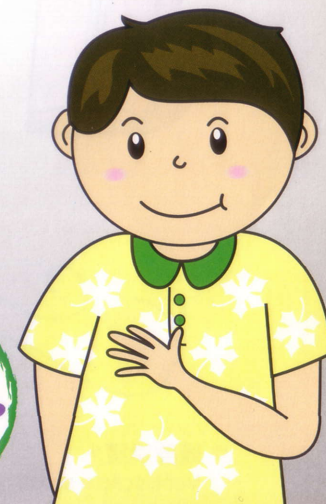
室內空氣與健康系列

Ar no interior das instalações e saúde - Série



空調系統

Nós e o sistema de ar condicionado



澳門特別行政區政府
Governho da Região Administrativa Especial de Macau
衛生局
Serviços de Saúde

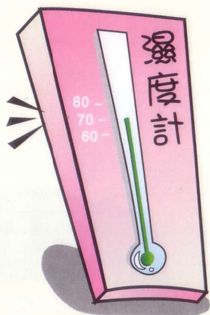
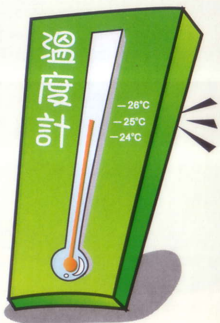
一般空調系統

有三個主要功能：

De um modo geral, o sistema de ar condicionado dispõe de três funções:

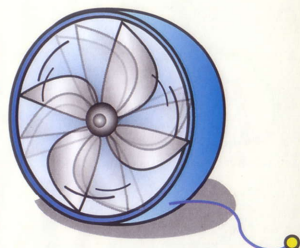
★ 調節室內空氣溫度。

Ajustar a temperatura do ar no interior das instalações.



★ 調節室內空氣濕度。

Ajustar a humidade do ar no interior das instalações.



★ 通風換氣。

Ventilação e substituição do ar.

空調系統的好處

Vantagens do sistema de ar condicionado



★ 提高室內環境的舒適度，能降溫消暑，提供一個舒適涼快的休息及工作環境。

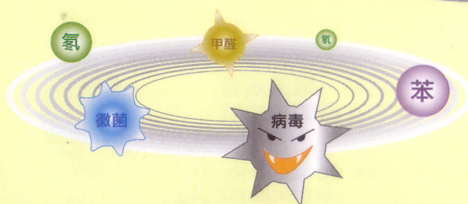
Proporcionar um ambiente de conforto térmico, reduzindo o calor e criando um ambiente fresco e confortável, favorável ao descanso e ao trabalho.

空調系統的不足

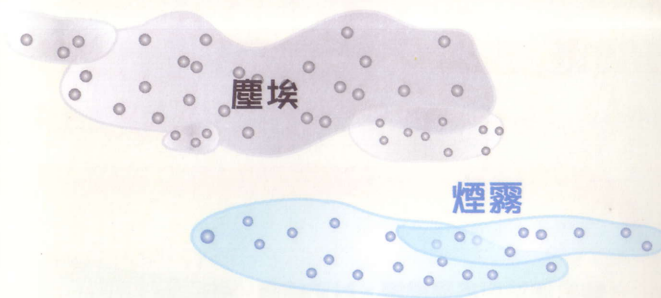
Inconvenientes do sistema de ar condicionado

★ 為保持設定溫度和節能，當我們採用空調系統時門窗都是密閉的，因此容易出現新風量不足。

No intuito de manter a temperatura a um nível determinado e de conservar energia, uma vez ligado o sistema de ar condicionado, as janelas manter-se-ão fechadas, originando uma insuficiente captação de ar externo.



★ 空氣中某些低濃度的有害物質(例如：細菌、病毒、黴菌以及甲醛、苯、氬、氨等有害氣體和異味)，因循環而積聚，對人體有害。Quando existem no ar substâncias prejudiciais de baixa densidade (como por exemplo: gases nocivos, bactérias, vírus, fungos, formaldeído, benzeno, amônia, radon ou cheiro anormal), estas concentram-se por circulação e são nefastas para o organismo humano.



★ 空氣中可能漂浮著大量的塵埃和煙霧等懸浮粒子，威脅人體健康。

Além disso, ainda se encontram no ar muitas partículas em suspensão, como pó e fumo, que constituem uma ameaça para a saúde dos seres humanos.

使用不當時對健康可能造成的影響

A utilização inadequada pode ser prejudicial à saúde



★ 使用不當時會容易出現頭暈頭痛、疲勞倦怠、胃口減退、心慌、胸悶等。

Utilizar inadequadamente o ar condicionado pode originar vertigens, dores de cabeça, cansaço, letargia, diminuição de apetite, palpitação e náuseas.