

野火煙霧 防範建議




由於氣候變化，近年來出現了前所未有的火災和濃煙。最佳策略就是在今後的煙霧事件發生前，提早為您的房屋和家人做好防範，煙霧事件發生得越來越頻密，持續時間變長，也更嚴重。










BAY AREA
AIR QUALITY
MANAGEMENT
DISTRICT

如何防範 野火煙霧

-  透過更換和翻修老舊的有裂縫的門窗；使用填補物封住缺口來增加房屋的禦寒能力，以防範野火。
-  考慮購置不產生臭氣的空氣淨化器 (HEPA)，為您的家中創造新鮮空氣，或考慮購置MERV 13或更大的過濾器，以便在濃煙事件期間使用您的暖通空調 (HEATING, VENTILATION AND AIR CONDITIONING, HVAC) 系統。
-  考慮升級HVAC系統，可切換至再循環模式進行供暖和製冷，防止煙霧進入室內。
-  帶有健康狀況的個人應與其醫生交流，針對煙霧制定個人健康計劃。
-  找到所在社區中提供更潔淨的過濾空氣的場所，例如：
 - 室內商場
 - 當地圖書館
 - 避暑中心
 - 社區中心
 - 市政中心
 - 地方政府大樓
-  若您無法封閉自家房屋，請制定計劃在濃煙事件期間前往空氣更潔淨的場所。

帶有健康 狀況的人

-  煙霧可刺激眼睛和呼吸道，引發咳嗽、喉嚨乾燥沙啞，以及鼻竇炎。應注意補充水分。
-  空氣中的顆粒物增加，可讓患有哮喘、肺氣腫、慢性阻塞性肺病 (CHRONIC OBSTRUCTIVE PULMONARY DISEASE, COPD) 或其他呼吸道疾病之人出現喘息症狀。
-  老年人、孕婦、兒童以及呼吸道疾病患者，特別容易受到空氣污染水平升高帶來的影響，應採取額外防範措施來避免接觸煙霧。
-  心臟或肺部疾病患者、老年人、孕婦和兒童應避免長時間或過度勞累，且應遷移活動地點或重新安排戶外活動。
-  哮喘病患者應遵循其哮喘管理計劃。
-  若個人出現咳嗽、呼吸急促或其認為是由煙霧引起的其他症狀，應聯絡其醫生。
- 

煙霧事件期間採取的措施



- 在濃煙事件期間，盡可能離開受影響的地區。



- 室內空氣品質較好，待在室內，關好門窗，方為保護健康之最佳方法。在高溫和濃煙事件期間，保持室內空氣涼爽，或前往空氣更加潔淨的避暑中心。



- 安裝空調設備和汽車通風系統以進行再循環，防止外部空氣流入。



- 透過減少某些活動，例如燃燒木材、修剪草坪、吹吸落葉、駕車、燒烤或其它產生灰塵的活動，來避免增加額外空氣污染。



注意避免！



- 目前未有明顯證據表明在野火煙霧事件期間使用N95口罩有益於個人健康，且可能有害。



- 若個人想戴口罩，應只佩戴N-95或N-100呼吸口罩。

- 口罩可能無法為您提供所需的保護。

- 正確佩戴口罩可能會讓人不舒服，且會感到很熱。

- 大小合適的N-95口罩會讓人呼吸困難，且難以長時間使用。

- 戴上和取下口罩可增加口罩中的細小顆粒物，而當佩戴者再次將其戴在臉上時，將吸入這些顆粒物。



- 佩戴不合適的口罩會讓人產生安全的錯覺，且會造成呼吸用力過度的情況。

- 切勿保存和重複使用N-95口罩。



- 對於肺部或心臟疾病患者而言，N-95口罩可能會引起危險，可能會加快心率和呼吸速率，或呼吸困難。



- 大手帕和普通外科口罩對於防護野火煙霧微粒而言，毫無作用。



- 經認證的N95口罩不可用於兒童。兒童不應佩戴這些口罩 — 其與口罩尺寸不符，且有礙於呼吸。



BAY AREA AIR QUALITY
MANAGEMENT DISTRICT

灣區空氣品質管理局是一個地區機構，負責保護灣區的空氣品質。

www.baaqmd.gov



關注我們：   