

# 野火煙霧防範建議

## 保護自己免於野火煙霧危害

- 煙霧可刺激眼部和呼吸道，引發咳嗽、喉嚨乾燥沙啞，以及鼻竇炎。補充水分。
- 煙霧事件期間，年長者、孕婦、孩童及患有心臟或肺臟疾病者面臨的風險較高。
- 若民眾擔心自己的咳嗽、呼吸急促或其他症狀是煙霧引發的，請諮詢醫生。

## 如何防範野火煙霧

- 強化住家的野火煙霧防範能力：汰換或修理老舊、有縫隙的門窗；使用堵縫劑密封裂縫和孔洞，以防煙霧進入屋內。

- 考慮購置不產生臭氧的空氣淨化器 (High Efficiency Particulate Air, HEPA)，為您的家中創造新鮮空氣。

- 或考慮為冷暖系統購置MERV 13或更好的過濾器，以便在煙霧影響您所在區域時使用。

了解更多有關空氣過濾器的資訊：  
<https://bit.ly/3UTkjlq>。

- 若您無法將住宅的縫隙或孔洞密封，或炎熱氣候時發生濃密的煙霧，請前往社區中有較潔淨過濾空氣的空間，如：

- 清淨空氣中心
- 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
- 查看左鄰右舍或高危

- 險社區成員的狀況，以便在需要時提供協助。

## 煙霧事件期間採取的措施

- 溫度適宜時，待在室內，關好門窗，方為保護健康之最佳方法。在高溫和濃煙期間，保持室內空氣涼爽並使用空氣淨化器，或前往清淨空氣中心：  
[arb.ca.gov/cleanaircenters](http://arb.ca.gov/cleanaircenters)。
- 將汽車通風系統設置為內循環，防止室外空氣進入車內。
- 透過減少燃燒木材、修剪草坪、吹吸落葉、駕車、燒烤或其他產生灰塵的活動，避免增加額外空氣污染。
- 對於必須在戶外活動者，可考慮配戴尺寸適宜的N-95口罩。大手帕和標準外科口罩對於防護野火煙霧微粒而言，作用不大。
- 前往[fire.airnow.gov](http://fire.airnow.gov)的EPA火災與煙霧地圖查看空氣品質，並採取防範煙霧危害的措施。
- 您的寵物也會受到野火煙霧的影響。了解徵兆：  
<https://bit.ly/44mch7G>。



Bay Area  
Air District

追蹤我們：



[baaqmd.gov](http://baaqmd.gov)

@bayareaairdistrict

**ABAHO**

ASSOCIATION OF BAY AREA HEALTH OFFICIALS