



簡要資料

野火

野火煙塵對健康的威脅

野火煙塵來自樹木和其他植物燃燒時產生的氣體和微粒混合物。煙塵會使眼睛疼痛，刺激呼吸系統，並加重心臟和肺部的慢性病症。

如何才能知道煙塵是否對您有影響

煙塵可能造成：

- 咳嗽
- 嗓子發癢
- 鼻竇發炎
- 呼吸急促
- 胸口疼
- 頭疼
- 眼睛刺痛
- 流鼻涕

如果您心臟或肺部有病，則煙塵可能使症狀加重。

患有心臟病者可能出現以下症狀：

- 胸口疼
- 心跳加速
- 呼吸急促
- 疲倦

煙塵可能從以下三方面使患有呼吸道過敏症、哮喘、慢性阻塞性肺病（COPD）等呼吸道病症者的症狀加重：

- 無法正常呼吸
- 咳嗽（有痰或無痰）

關於野火影響的簡要資料 (上接前一頁)

- 胸部不適
- 氣喘及呼吸急促

若煙塵過多，即使健康者也可能出現上述某些症狀。

瞭解自己是否受到威脅

如果您心臟或肺部有疾病（例如充血性心衰竭、心絞痛、慢性阻塞性肺病、肺氣腫、哮喘），則您比身體健康者更容易發生問題。

年紀較大的成年人更容易受煙塵的影響，這可能是因為他們比年紀較輕者更容易患心臟或肺部疾病。

兒童的健康更容易受煙塵的損害，這是因為兒童的呼吸道仍在發育，而且兒童每單位體重的平均空氣吸入量多於成年人。兒童也比成年人更有可能在室外活動。

如何自我保護

應少接觸煙塵。請按以下方法保護自身健康：

注意本地關於空氣品質的報告。應注意收聽、收看廣播、電視上關於煙塵的警報。此外，還應瞭解您所在社區是否提供有關環境保護署「空氣品質指數」（AQI）的報告。另請注意關於採取其他安全措施的公共衛生資訊。

查閱能見度指南（若有）。並非每個社區都有測量空氣中微粒含量的監測器。美國西部的一些社區提供指南，幫助人們根據能見距離估計「空氣品質指數」。

若通知您留在室內，則應儘量使室內空氣保持潔淨。除非室外極其炎熱，否則應將門窗關緊。若有空調機，應將空調機打開，但應將新鮮空氣進氣口關閉，並使過濾器保持清潔，以防室外煙塵進入室內。若您沒有空調機，而且留在門窗關閉的室內太熱，應找其他比較涼快的密封室內環境。

用高效微粒空氣（HEPA）過濾器幫助您解決呼吸困難的問題。高效微粒空氣過濾器可減少室內空氣中的微粒含量。

不要增加室內的污染程度。當煙塵量升高時，請勿使用任何需燃燒的用具，例如蠟燭、壁爐、煤氣灶。請勿使用真空吸塵器，因為它會使室內原有的微塵飛揚。也不要吸菸，因為吸菸會使空氣中產生更多污染物。

若您患有哮喘或其他肺部疾病，應按醫囑服藥並遵守哮喘控制計劃。若症狀加重，應打電話給醫生。

僅僅戴防塵口罩並不解決問題。通常可在五金商店買到的紙製「安慰」口罩或「防塵」口罩是為了阻攔鋸末等較大的微粒。此類口罩並不能保護肺部不受煙塵的影響。如欲進一步瞭解有效的口罩，請前往參閱CDC的**National Institute for Occupational Health and Safety**（全美職業健康及安全學會）(www.cdc.gov/niosh/npptl/npptlrespfact.html) 網頁。

安全撤離

當您撤離及事後返家時，應小心謹慎，採取與無緊急情況時一樣的安全措施：繫好保險帶，避免酒後駕車。請參閱CDC的能力受影響時駕車（Impaired Driving）(www.cdc.gov/ncipc/factsheets/driving.htm) 簡要資料，瞭解更多有關此類危險的資訊。

此外，應確保兒童坐在後車座，並已繫好保險帶。請參閱CDC的兒童乘車安全（Child Passenger Safety）(www.cdc.gov/ncipc/factsheets/childpas.htm) 簡要資料，瞭解更多有關資訊。

關於野火影響的簡要資料

(上接前一頁)

停電

停電不僅會帶來不便，而且可能有更嚴重的影響。請按擊意外停電時的注意事項 (What You Need to Know When the Power Goes Out Unexpectedly) (www.bt.cdc.gov/poweroutage)

說明網頁，瞭解更多有關食品安全、飲水安全、電線危險等事項的資訊。

如欲了解詳情，請前往www.bt.cdc.gov，或打電話給CDC公眾問答熱線：
(888) 246-2675 (英文)，(888) 246-2857 (Español)，或(866) 874-2646 (TTY)