



常见问题

1. 我如何了解当前的空气质量？

附近的森林大火可能会影响您周围的空气质量。请访问www.baaqmd.gov或www.airnow.gov获取当前的空气质量信息。空气质量指数（AQI）通过颜色表示建议采取的措施（请见表格）。由于情况变化很快，请经常查看。

2. 烟雾弥漫的日子里如何保护自身健康？

- 待在室内并保持门窗关闭。将家中或车中的空调设置为空气循环。
- 充分饮水。
- 保持凉爽。将湿毛巾放在手、脸和脚上，或者洗澡并用风扇冷却身体。有关提示请参见《[热浪口袋指南](#)》。如果无法保持凉爽，请前往[冷却中心](#)。留意自己是否有[热病迹象](#)，包括头痛、头晕或恶心。
- 限制户外体力活动，例如跑步、骑行、体力劳动和运动。
- 保持室内空气清洁。避免燃烧蜡烛、吸尘或使用火炉、壁炉、烟草制品或喷雾剂。创建一个门窗关闭的“[无烟室](#)”。如有可能，请使用便携式空气净化器。
- 如有需要，请访问[清洁空气中心](#)。
- 与您的家人或邻居一起制定[应急计划](#)。注册[ACAAlert.org](#)。做好撤离准备。

空气质量指数影响健康级别	建议
优良（0-50）	无预期健康影响
一般（51-100）	特别敏感人群应考虑限制长时间室外体力消耗活动
有害敏感人群健康（101-150）	待在室内，如果您是： <ul style="list-style-type: none"> • 孕妇 • 婴幼儿 • 老年人 • 哮喘或其他呼吸或心脏病患者
有害健康（151-200）	每个人，尤其是儿童，应限制长时间室外活动
极为有害健康（201-300）	每个人，尤其是儿童，应限制长时间室外活动

- 如果您的健康状况恶化，请与您的医疗保健提供者联系。

3. 口罩和面罩能减少烟雾暴露吗？

防止感染COVID-19和吸入恶劣空气的最佳方法是待在室内。头巾、布面和手术口罩不能防烟，但可以防止感染COVID-19。为医护人员保存N95口罩，除非您不得不开室内。



Alameda County
Health Care Services Agency
阿拉米达县
医疗保健服务局



Alameda County Public Health Department
Celebrating Healthy People in Healthy Communities
阿拉米达县公共卫生部
欢庆健康人健康社区

Colleen Chawla- 局长
Kimi Watkins-Tartt - 主任
Nicholas Moss, MD- 临时卫生官

联系方式
公共卫生部
(510)267-8000 主线

COVID-19信息：
(510)268-2101

www.acphd.org



常见问题

4. 谁最容易受到森林大火烟雾的威胁？

儿童、老年人和孕妇或呼吸或心脏疾病患者最受影响。这些人群应格外小心，避免吸入受污染的空气。

5. 高危人群如何进一步保护自己？

呼吸或心脏疾病患者应与医生共同制定应对烟雾计划。

手上要备有两周的药物，避免在空气中烟雾弥漫时外出。

出现咳嗽、呼吸急促或其他与烟雾有关的症状时，应联系医生。

如果浓烟长时间不散，请考虑离开受影响的区域。

6. 森林大火烟雾对健康有哪些影响？

烟雾中含有微粒，深呼吸可能会影响肺和心脏。烟雾会刺激眼睛和呼吸道，引起咳嗽、喉咙干燥干痒、流鼻涕、生痰、喘息和呼吸困难，且可能会影响人体清除肺部花粉和细菌的能力。烟雾会加剧先前存在的的心脏和肺部疾病。空气中的颗粒物升高会触发哮喘、肺气肿和慢性阻塞性肺疾病（COPD）患者出现喘鸣。

7. 烟雾接触的症状与COVID-19症状有何不同？

出现与烟雾接触无关的症状，例如发烧或发冷、肌肉或身体疼痛、腹泻，疾控中心的COVID-19 [自助检查仪](#)可以帮助您确定是否需要进一步评估或测试。如果出现 [严重症状](#)，例如呼吸困难或胸痛，请拨打911。

8. 如何过滤家里的空气？

即使不过滤空气，待在室内也是减少烟雾暴露的最佳方法。要过滤空气，可以考虑采用便携式[HEPA](#)空气净化器（确保不产生臭氧）或者为暖通空调（HVAC）系统配备[MERV 13或更高级别](#)的过滤器。

9. 我应该离开家以获得更清洁的空气吗？

避免烟雾和COVID-19暴露的最佳方法是待在室内。请遵循本常见问题解答中的建议以获得更清洁的室内空气。

阿拉米达县已创建[清洁空气中心资源](#)。如果您无法封闭房屋，或者在炎热天气家中出现烟雾且不能待在家里，请前往空气清新地方。

如果您出门在外，请确保保持身体距离、咳嗽时遮盖口鼻、勤洗手并始终戴好口罩，以减少COVID-19传播。



Alameda County
Health Care Services Agency
阿拉米达县
医疗保健服务局



Alameda County Public Health Department
Celebrating Healthy People in Healthy Communities
阿拉米达县公共卫生部
欢庆健康人健康社区

Colleen Chawla - 局长
Kimi Watkins-Tartt - 主任
Nicholas Moss, MD 临时卫生官

联系方式

公共卫生部
(510)267-8000 主线

COVID-19 信息：
(510)268-2101

www.acphd.org