



如何了解当前的空气质量？

邻近地区的山火可能会影响您所在地区的空气。请访问www.baaqmd.gov或www.airnow.gov获取当前空气质量信息。空气质量指数（AQI）是一套颜色编码系统，解释了如何应对不同空气质量情况（见表格）及建议措施（见表格）。空气质量可以迅速变化，因此请经常查看AQI。

如何在有烟雾的日子里保护自己的健康？

- 留在室内，关闭门窗。将家中或车辆内空调调至再循环（recirculate）模式。
- 保持身体水分充足。
- 保持凉爽。将湿毛巾盖在手部、脸部和足部，或者使用风扇降温。请参考[高温袖珍指南（Heat Pocket Guide）](#)获取小贴士。如果无法降温，请前往[避暑中心（Cooling Center）](#)。留意[中暑症状](#)，包括头疼、头晕或恶心。
- 在空气质量不健康时，减少室外锻炼。或者选择较低强度的活动，减少与烟雾接触。
- 保持室内空气洁净。避免燃烧蜡烛、使用炉灶、打开壁炉或者使用喷雾剂。在家中关闭门窗，打造一个“[洁净房间](#)”。如有可能，使用便携式空气净化器/过滤设备。
- 如有需要，请造访[洁净空气中心（Cleaner Air Center）](#)。
- 与家人或邻居制定[应急方案](#)。注册ACAAlert.org。做好疏散准备。

面部遮盖物能否帮助人们减少接触烟雾？

衣物和外科口罩基本无法阻隔山火烟雾。点击链接，可了解更多信息目前[关于面部遮挡物的指南](#)

空气质量指数

健康影响	建议
优秀（0至50）	对健康无影响
良好（51至100）	易敏感人群应避免长时间在户外活动
对敏感者有影响（101至150）	如有以下情况，请留在室内： · 怀孕 · 婴幼儿 · 老年人 · 患有哮喘、其他呼吸疾病或心脏病 · 因烟雾引起不适
不健康（151至200）	所有人群都应避免长时间在户外活动，尤其是儿童。
非常不健康（201至300）	所有人群都应减少长时间在户外活动，尤其是儿童。



Alameda County
Health Care Services Agency



Alameda County Public Health Department
Celebrating Healthy People in Healthy Communities

Colleen Chawla – Agency Director
Kimi Watkins-Tartt – Director
Nicholas Moss, MD – Interim Health Officer

Contact

Public Health Department:
(510) 267-8000 Main Line

COVID-19 Information:
(510) 268-2101

www.acphd.org



不健康的空气对哪些人群危害最大？

不健康的空气对部分人群危害更大，包括：

- 18岁以下儿童
- 65岁及以上成年人
- 孕妇
- 患有慢性疾病的人群
- 无家可归或在户外工作的人群

高危人群应该如何保护自己？

- 患有呼吸或心脏疾病的人群，应与医生制定应对不健康空气质量的计划
- 保证身边留有可维持数周的药品，避免在出现不健康的空气时出门
- 出现咳嗽、气短和其他可能与不健康的空气相关症状的人员，应联系医生

山火烟雾和不健康的空气质量会对健康产生什么影响？

烟雾中的细小颗粒物会在人们深呼吸时影响肺部和心脏。烟雾会刺激眼睛和呼吸道，引发咳嗽、喉咙干痒、流鼻涕、痰或黏液变多、气喘及呼吸困难等。吸烟和不健康的空气会加重患者原有的心脏和肺部疾病。空气中颗粒物的增加会引发哮喘、肺气肿和慢性阻塞性肺病患者的气喘。

暴露在烟雾中引发的症状与 [COVID-19的症状](#) 有哪些不同？

二者部分症状相同，比如咳嗽和呼吸困难，部分症状不同。如果您出现了发烧或打寒颤、肌肉或身体酸痛或腹泻等症状，请参考CDC COVID-19 [自查](#)，判断是否需要接受[COVID-19](#)的进一步的检测和评估。如果您出现了严重的症状，如呼吸困难或胸痛，请拨打911。

如何过滤家中的空气？

即使是空气未经过滤的情况，留在室内依然是减少暴露在烟雾中的最佳方法。想要过滤空气，可考虑便携式[HEPA](#)空气净化器（请确保不会产生臭氧），或者在您的HVAC（空气调节）系统中配备[MERV 13或更高级滤芯](#)。

如果家中空气不健康，我可以去哪里？

如果您所在地区的空气质量连续多日出现不健康的情况，请考虑离开受影响的地区或者留在洁净空气中心。[洁净空气中心（Cleaner Air Center）](#)是社区中心或图书馆等配有空气过滤系统的地方，能够帮助公众呼吸到清洁的新鲜空气。[避暑中心（Cooling Center）](#)是在高温情况里能够让人降温的地方。

部分中心还会向[正在无家可归的人提供其他资源](#)。如果您要离家前往洁净空气中心或者避暑中心，请遵守COVID-19的预防措施，包括佩戴面部遮盖物等。



Alameda County
Health Care Services Agency



Alameda County Public Health Department
Celebrating Healthy People in Healthy Communities

Colleen Chawla – Agency Director
Kimi Watkins-Tartt – Director
Nicholas Moss, MD – Interim Health Officer

Contact

Public Health Department:
(510) 267-8000 Main Line

COVID-19 Information:
(510) 268-2101

www.acphd.org