

# 森林大火煙霧與您的健康

含COVID-19預防在內的常見問題



## 常見問題

### 1. 我如何瞭解當前的空氣品質？

附近的森林大火可能會影響您周圍的空氣品質。請瀏覽[www.baaqmd.gov](http://www.baaqmd.gov)或[www.airnow.gov](http://www.airnow.gov)獲取當前的空氣品質資訊。空氣品質指數（AQI）透過顏色表示建議採取的措施（請見表格）。由於情況變化很快，請經常查看。

### 2. 煙霧瀰漫的日子裡如何保護自身健康？

- 待在室內並保持門窗關閉。將家中或車中的空調設置為空氣循環。
- 充分飲水。
- 保持涼爽。將濕毛巾放在手、臉和腳上，或者洗澡並用風扇冷卻身體。有關提示請參見《[熱浪口袋指南](#)》。如果無法保持涼爽，請前往[冷卻中心](#)。留意自己是否有[熱病跡象](#)，包括頭痛、頭暈或噁心。
- 限制戶外體力活動，例如跑步、騎行、體力勞動和運動。
- 保持室內空氣清潔。避免燃燒蠟燭、吸塵或使用火爐、壁爐、煙草製品或噴霧劑。創建一個門窗關閉的“[無煙室](#)”。如有可能，請使用可攜式空氣淨化器。
- 如有需要，請前往[清潔空氣中心](#)。
- 與您的家人或鄰居一起制定[應急計畫](#)。註冊[ACAAlert.org](http://ACAAlert.org)。做好撤離準備。

空氣品質指數 影響健康級別	建議
優質 (0-50)	預期對健康無影響
一般 (50-100)	特別敏感人群應考慮限制長時間室外體力消耗活動
有害敏感人群健康 (101-150)	以下人群請待在室內： ·孕婦 ·嬰幼兒 ·老年人 ·哮喘或其他呼吸或心臟病患者
有害健康 (151-200)	所有人應限制長時間室外活動，尤其是兒童
極其有害健康 (201-300)	所有人應限制長時間室外活動，尤其是兒童

- 如果您的健康狀況惡化，請與您的醫療保健提供者聯繫。

### 3. 口罩和面罩能減少煙霧暴露嗎？

防止感染COVID-19和吸入惡劣空氣的最佳方法是待在室內。頭巾、布面和手術口罩不能防煙，但可以防止感染COVID-19。為醫護人員保存N95口罩，除非您不得不離開室內。



Alameda County  
Health Care Services Agency  
阿拉米達縣  
醫療保健服務局



Alameda County Public Health Department  
Celebrating Healthy People in Healthy Communities  
阿拉米達縣公共衛生部  
歡慶健康人健康社區

Colleen Chaw | 局長  
Kimi Watkins-Tai | 主任  
Nicholas Moss, MD | 臨時衛生官

tor

#### 聯繫方式

公共衛生部  
(510)267-8000 主線

COVID-19資訊：  
(510)268-2101  
(510) 268-2101

[www.acphd.org](http://www.acphd.org)

# 森林大火煙霧與您的健康

含COVID-19預防在內的常見問題



## 常見問題

### 4. 誰最容易受到森林大火煙霧的威脅？

兒童、老年人和孕婦或呼吸或心臟疾病患者最受影響。這些人群應格外小心，避免吸入受污染的空氣。

### 5. 高危人群如何進一步保護自己？

呼吸或心臟疾病患者應與醫生共同制定應對煙霧計畫。

手上要備有兩周的藥物，避免在空氣中煙霧瀰漫時外出。

出現咳嗽、呼吸急促或其他與煙霧有關的症狀時，應聯繫醫生。

如果濃煙長時間不散，請考慮離開受影響的區域。

### 6. 森林大火煙霧對健康有哪些影響？

煙霧中含有微粒，深呼吸可能會影響肺和心臟。煙霧會刺激眼睛和呼吸道，引起咳嗽、喉嚨乾燥、流鼻涕、生痰、喘息和呼吸困難，且可能會影響人體清除肺部花粉和細菌的能力。煙霧會加劇先前存在的心臟和肺部疾病。空氣中的顆粒物升高會觸發哮喘、肺氣腫和慢性阻塞性肺疾病（COPD）患者出現喘鳴。

### 7. 煙霧接觸的症狀與COVID-19症狀有何不同？

出現與煙霧接觸無關的症狀，例如發燒或發冷、肌肉或身體疼痛、腹瀉，疾控中心的COVID-19 [自助檢查儀](#)可以說明您確定是否需要對COVID-19進行進一步評估或測試。如果出現**嚴重症狀**，例如呼吸困難或胸痛，請撥打911。

### 8. 如何過濾家裡的空氣？

即使不過濾空氣，待在室內也是減少煙霧暴露的最佳方法。要過濾空氣，可以考慮採用可攜式[HEPA](#)空氣淨化器（確保不產生臭氧）或者為暖通空調（HVAC）系統配備[MERV 13](#)或**更高級別**的篩檢程式。

### 9. 我應該離開家以獲得更清潔的空氣嗎？

避免煙霧和COVID-19暴露的最佳方法是待在室內。請遵循本常見問題解答中的建議以獲得更清潔的室內空氣。

阿拉米達縣已創建[清潔空氣中心資源](#)。如果您無法封閉房屋，或者在炎熱天氣家中出現煙霧且不能待在家裡，請前往空氣清新的地方。

如果您出門在外，請確保保持身體距離、咳嗽時遮蓋口鼻、勤洗手並始終戴好口罩，以減少COVID-19傳播。



Alameda County  
Health Care Services Agency  
阿拉米達縣  
醫療保健服務局



Alameda County Public Health Department  
Celebrating Healthy People in Healthy Communities  
阿拉米達縣公共衛生部  
歡慶健康人健康社區

**Colleen Chaw** 局長  
**Kimi Watkins-Ta** 主任  
**Nicholas Moss, MD** 臨時衛生官

#### 聯繫方式

公共衛生部  
(510)267-8000 主線

COVID-19 資訊：  
(510)268-2101  
(510) 268-2101

[www.acphd.org](http://www.acphd.org)