



## 如何知曉現時的空氣品質？

鄰近地區的山火可能會影響您所在地區的空氣。請瀏覽[www.baaqmd.gov](http://www.baaqmd.gov)或[www.airnow.gov](http://www.airnow.gov)獲取現時空氣品質資訊。空氣品質指數（AQI）是一套顏色編碼系統，解釋了如何因應不同空氣品質情況（見表格）及建議措施（見表格）。空氣品質可以迅速變化，因此請經常查看AQI。

## 如何在有煙霧的日子裡保護自己的健康？

- 留在室內，關閉門窗。將家中或車輛內空調調至再循環（recirculate）模式。
- 保持身體水分充足。
- 保持涼爽。將濕毛巾蓋在手部、臉部和足部，或者使用風扇降溫。請參考[高溫袖珍指南（Heat Pocket Guide）](#)獲取小貼士。如果無法降溫，請前往避暑中心（Cooling Center）。留意中暑症狀，包括頭疼、頭暈或噁心。
- 在空氣品質不健康時，減少室外鍛煉。或者選擇較低強度的活動，減少與煙霧接觸。
- 保持室內空氣潔淨。避免燃燒蠟燭、使用爐灶、打開壁爐或者使用噴霧劑。在家中關閉門窗，打造一個「潔淨房間」。如有可能，使用可攜式空氣淨化器/過濾設備。
- 如有需要，請造訪潔淨空氣中心（Cleaner Air Center）。
- 與家人或鄰居制定應急方案。註冊[ACAAlert.org](http://ACAAlert.org)。做好疏散準備。

## 面部遮蓋物能否幫助人們減少接觸煙霧？

衣物和外科口罩基本無法阻隔山火煙霧。點按連結，可瞭解更多目前[關於面部遮擋物的指南](#)

## 空氣品質指數

健康影響	建議
優秀（0至50）	對健康無影響
良好（51至100）	易敏感人群應避免長時間在戶外活動
對敏感者有影響（101至150）	如有以下情況，請留在室內： · 懷孕 · 嬰幼兒 · 老年人 · 患有哮喘、其他呼吸疾病或心臟疾病 · 因煙霧引起不適
不健康（151至200）	所有人群都應避免長時間在戶外活動，尤其是兒童。
非常不健康（201至300）	所有人群都應減少長時間在戶外活動，尤其是兒童。



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



## 不健康的空氣對哪些人群危害最大？

不健康的空氣對部分人群危害更大，包括：

- 18歲以下兒童
- 65歲及以上成年人
- 孕婦
- 患有慢性疾病的人群
- 無家可歸或在戶外工作的人群

## 高危人群應該如何保護自己？

- 患有呼吸或心臟疾病的人群，應與醫生制定應對不健康空氣品質的計畫
- 保證身邊留有可維持數週的藥品，避免在出現不健康的空氣時出門
- 出現咳嗽、氣短和其他可能與不健康的空氣相關症狀的人員，應聯絡醫生

## 山火煙霧和不健康的空氣品質會對健康產生什麼影響？

煙霧中的細小顆粒物會在人們深呼吸時影響肺部和心臟。煙霧會刺激眼睛和呼吸道，引發咳嗽、喉嚨乾癢、流鼻涕、痰或黏液變多、氣喘及呼吸困難等。吸煙和不健康的空氣會加重患者原有的心臟和肺部疾病。空氣中顆粒物的增加會引發哮喘、肺氣腫和慢性阻塞性肺病患者的氣喘。

## 暴露在煙霧中引發的症狀與 COVID-19 的症狀有哪些不同？

二者部分症狀相同，比如咳嗽和呼吸困難，部分症狀不同。如果您出現了發燒或打寒顫、肌肉或身體酸痛或腹瀉等症狀，請參考CDC COVID-19 [自查](#)，判斷是否需要接受 [COVID-19](#) 的進一步的檢測和評估。如果您出現了嚴重的症狀，如呼吸困難或胸痛，請致電911。

## 如何過濾家中的空氣？

即使是空氣未經過濾的情況，留在室內依然是減少暴露在煙霧中的最佳方法。想要過濾空氣，可考慮可攜式 [HEPA](#) 空氣淨化器（請確保不會產生臭氧），或者在您的HVAC（空氣調節）系統中配備 [MERV 13](#) 或更高級濾芯。

## 如果家中空氣不健康，我可以去哪裡？

如果您所在地區的空气品質連續多日出現不健康的情況，請考慮離開受影響的地區或者留在潔淨空氣中心。[潔淨空氣中心 \(Cleaner Air Center\)](#) 是社區中心或圖書館等配有空氣過濾系統的地方，能夠幫助公眾呼吸到清潔的新鮮空氣。[避暑中心 \(Cooling Center\)](#) 是在高溫情況裡能夠讓人降溫的地方。

部分中心還會向 [正在無家可歸的人提供其他資源](#)。如果您要離家前往潔淨空氣中心或者避暑中心，請遵循COVID-19的預防措施，包括佩戴面部遮蓋物等。



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