

在野火期间保护健康

野火烟雾会伤害附近的甚至下风向几英里远的任何人。吸入烟雾会缩短生命，导致心脏病发作、哮喘发作和其他危险的健康后果。即使健康的成年人也会面临咳嗽、气喘和呼吸困难风险。

为野火做好准备

野火发生前

防范对保护家庭十分关键，如果你的住处野火风险高，更是如此。这里是要采取的一些步骤：

- 知道从哪里获取关于高火灾风险或实际野火的提示和健康警告。联系当地主管当局了解如何订阅提示。
- 在火灾季节开始前，确保手头有额外的能维持几天的食物、水和药物，这样就不用火灾期间外出。
- 在家里指定一个洁净的房间。这个房间需要有恰当规格的HEPA滤芯空气净化器，进一步减少来自室外的颗粒物。
- 了解你的工作场所、孩子的学校或托幼中心在发生野火时有什么预案。
- 如果你认为需要在火灾期间外出，考虑获得标定为N95及以上的一次性呼吸阀口罩，帮助减少吸入颗粒物污染。这些口罩必须紧贴脸部才起作用。对儿童和有胡须的人不起作用。不要使用防尘口罩或外科口罩，因为这些口罩不过滤有害颗粒物。

请教医生

请教医生如何防范这种烟雾，如果你或家庭成员符合以下类别之一，更应如此：在户外工作；年龄不到18岁或超过65岁；怀孕；有哮喘、慢阻肺或其他肺部疾病，有心血管疾病或糖尿病。

有哮喘、慢阻肺或其他肺部疾病？

- 遵循医生对治疗和服药的嘱咐。确保有疾病管理方案，保持最佳健康状态。要求医生为你准备一份管理方案。把所有药物和峰流速仪等工具准备好，随时可携带出门。
- 如果你使用辅助氧气，获得其他便携式电源，以防断电。告诉供电公司把你排入优先恢复供电名单。



Coordinating Partners:



American Association for Respiratory Care

野火烟雾
会伤害附近
的甚至
下风向几
英里远的
任何人。



评估规划

没有人希望撤离，但是总有这种可能。你应做好撤离准备，如果你住在发生野火的较高风险区，尤其应当做好准备。

- 遵循当地主管当局的指示。确保你的邻居和朋友知道怎么做。
- 准备好足够药物和呼吸设备。列一个对照表，确保不忘记任何东西。
- 把处方、保险卡和治疗方案放在一起，随时可出门。
- 如果需要，确保为任何医疗设备或器具备好便携式电源。可以在车里给一些医疗器具充电，但是不是所有情况下都能实现。

野火发生时

以下是一些应遵循的关键步骤，帮助保持安全，防止野火烟雾伤害肺部：

- 始终了解你的住处和出行地方的空气质量。观看当地新闻和天气预报，获得信息。访问airnow.gov上的空气质量指数，了解当前对不健康空气的预报。
- 尽可能留在室内，关好门窗和风门。在门窗底部边沿塞上湿毛巾，阻挡室外空气。使用洁净房间，保持空气净化器运行。
- 把空调设在“recirculate”（室内循环），帮助过滤掉从室外跑到室内的一些颗粒物。进新风模式保持关闭。不要使用蒸汽型“加湿制冷空调”或全屋风扇（会把室外空气吸进来）。
- 如果没有空调，呆在窗户密闭的屋内太热，就去别处获得庇护。
- 不要使室内空气质量更糟。不允许任何人在室内吸烟。不在室内燃烧任何东西，包括木柴、蜡烛。不在屋内任何地方吸尘打扫。
- 乘车出行时，关闭窗户，打开空调，把通风设为内循环，以减少烟雾。

火灾后

- 保护自己。火灾灰尘除了本身就是危险颗粒物外，还含有多种有害化学物质。有肺病或心脏病的人应避免有烟尘的清扫活动。
- 罩住脸：清扫时佩戴适当的防尘口罩、HEPA 滤芯口罩或紧贴的N-95口罩。
- 在清扫前，彻底淋湿烟尘区域。这会有助于减少颗粒物漂浮到空气中。
- 如果怀疑会接触石棉或其他有害物质，不要打扫这个区域。防尘口罩不能防护石棉。

这个问题简报由美国疾病预防控制中心资助，拨款编号为6NU38OT000292-01。该问题简报的内容完全由作者负责，未必代表美国疾病预防控制中心或美国卫生和人类服务部的官方观点。



Coordinating Partners:



获得更多信息，
请访问
Lung.org/wildfires，
并联系州或当地
卫生局。