

燃烧烟雾

室外烟雾中含有非常小的颗粒和气体，包括一氧化碳。这些颗粒可进入您的眼睛和肺部，从而导致健康问题。华盛顿室外烟雾的主要来源有：

- 野火
- 木材炉、颗粒炉和壁炉
- 农业燃烧
- 计划林火（用于森林管理）

烟雾可导致哪些健康问题？

- 眼睛、鼻子和咽喉刺激（眼部灼烧感以及流鼻涕）。
- 气喘、咳嗽、呼吸短促以及头痛。
- 加剧现有肺部、心脏和血液循环病症，包括哮喘和心绞痛。

哪些人群会对烟雾格外敏感？

吸入烟雾对任何人都是百害而无一利，即使是健康的人群。因吸入烟雾而最有可能产生健康问题的人群包括：

- 患有肺部疾病的人群，如哮喘或慢性阻塞性疾病 (COPD)，包括支气管炎和肺气肿。
- 患有呼吸道感染的人群，如肺炎、急性支气管炎、细支气管炎、感冒或流感。
- 现在患有心脏或血液循环问题的人群，如心律失常、充血性心力衰竭、冠心病和心绞痛。
- 之前有过心脏病或中风病史的人群。
- 婴儿以及 18 岁以下的儿童，因为他们的肺部和呼吸道仍处于发育阶段，与成人相比，他们每斤体重会吸入更多的空气。
- 老年人（65 岁以上人群），因为他们更有可能患有未发现的心脏或肺部疾病。
- 怀孕女性，因为母亲和胎儿有更高的健康影响风险。
- 吸烟人群，因为他们的肺部功能可能已经较低，且可能有肺部疾病。
- 糖尿病人群，因为他们更有可能患有未确诊的心血管疾病。

我如何才能得知烟雾是否正在影响我的社区空气质量？

- 在 [Washington Smoke Information \(华盛顿烟雾信息\) 博客](#) (仅英文版) 查看野火和烟雾位置。
- [Washington Air Quality Advisory \(华盛顿空气质量报告\)](#) (仅英文版) 表格提供了针对不同颜色代码空气质量类别的建议。

我如何才能得知烟雾是否正在影响我的家人？

- 烟雾可引发咳嗽、喉咙沙哑、刺激性鼻窦炎、呼吸短促、胸痛、头痛、眼睛刺痛和流鼻涕。
- 如果您患有心脏或肺部疾病，烟雾可能会加重您的症状。
- 患有心脏病的人群可能会感到胸痛、心跳加速或不规律、呼吸短促和疲倦。
- 如果您已患有呼吸道病症，如哮喘、慢性阻塞性疾病（包括慢性支气管炎和肺气肿）或过敏，烟雾可能会加剧这些症状（导致您无法正常呼吸、咳嗽（有或无粘液）、胸部不适、气喘和呼吸短促）。
- 当烟雾级别高时，即使是健康人群也可产生上述的症状或健康问题。

在周围出现烟雾的情况下，如果您有心脏或肺部问题时，联系您的保健服务提供者。如果症状严重，拨打 911 获得紧急协助。

我可以采取哪些措施来保护我自己和我的家人不受室外烟雾影响？

- 查看当地的空气质量报告，并收听您社区的新闻或健康警报。
- 如果空气中有烟雾，避免在室外进行体力活动。
- 如果您患有哮喘或其他肺部疾病，确保您遵循医生有关您服药的说明并遵循您的哮喘管理计划。如果您的症状加剧，请致电您的保健服务提供者。
- 待在室内，并尽可能保持室内空气清新。在室内时，请采取以下步骤：
 - 保持门窗关闭。跟踪空气质量，当空气质量有所改善时，打开窗户让新鲜空气进入。注意室内的高温，如果过热，请遵循下方部分的指南。
 - 打开空调，设置为再流通模式，关闭新鲜空气通风口。确保定期更换过滤网。
 - 使用带有高效分子空气 (HEPA) 过滤网的空气过滤器，以降低室内空气污染。高效分子空气过滤网可减少室内刺激性微粒的数量。含活性炭的高效分子空气过滤网可帮助去除烟雾中的某些气体。不要使用可产生臭氧的空气过滤器。
 - 不要增加室内污染。不要使用食物锅炉、蜡烛、焚香、壁炉或煤气炉。不要进行吸尘，因为吸尘会卷起您家中已存在的颗粒。不要吸烟，因为吸烟会对空气产生更多污染。
 - 如果空气质量差且无法保持室内空气清新，可考虑离开这一区域，尤其是如果您或您正在照顾的人有健康问题或属于敏感人群。查看上述标题为“哪些人群会对烟雾格外敏感”部分内容。

如果我没有空调且室内很热，我该怎么办？

即使是在空气质量差的情况下，注意高温和保持身体水分始终很重要 - 过热很危险。如果室内过热而不能保持门窗关闭，首先应考虑离开该区域或前往一处有空调的室内环境，如朋友或亲戚家。如果在空气质量差的情况下室内很热，以下这些步骤可降低温度：

- 拉上窗帘，以减少在一天最热的时段吸收热量。
- 使用风扇让空气流通。

如果室外有烟雾，我是否应该使用面罩？

如果您无法离开烟雾区域或找到其他方式减少暴露在烟雾环境下的时间，某些类型的面罩可起到一定的保护作用。标有 N95 或 N100 的呼吸面罩可过滤掉微粒，但无法过滤掉有害气体（如一氧化碳）。可以在许多五金和家庭维修商店以及药房找到此类面罩。面罩并非对所有人都有用。

- 对于有胡须的人群来说，面罩并不管用，因为面罩无法足够好的贴合面部来提供保护。
- 目前，没有适合婴儿或小孩子的面罩。
- 任何患有肺部疾病、心脏病的人，或患有慢性疾病的人群，都应在使用面罩前咨询保健服务提供者。戴面罩会让呼吸变得更困难，而这可能加剧现有的医疗状况。

我可以在家中使用空气过滤器来改善室内空气质量吗？

一些室内空气过滤器如果有合适的过滤网便可降低室内的空气污染。最有效的是带有高效分子空气过滤网的空气过滤器。高效分子空气过滤网可减少室内空气中的烟雾颗粒。带有活性炭的高效分子空气过滤网还可去除或减少室内空气中的某些其他有害气体含量。应在您最常活动的房间内使用空气过滤器。

在烟雾环境下，我是否应该锻炼？

锻炼对健康很重要。在您锻炼时，您吸入的空气会增加，这也就意味着，在空气质量差时您会吸入更多污染物。

- 在空气质量处于不健康、非常不健康或危险类别时，要避免室外锻炼。
- 在空气质量处于非常不健康或危险类别时，考虑一下室内空气质量，并考虑在室内进行有限的锻炼。
- 如果您对烟雾敏感，当空气质量处于对敏感人群有害类别时，您应限制您的活动。患有哮喘、肺部和心脏疾病的人群，可能对糟糕的空气质量十分敏感，而且可能会在空气质量处于中等类别时表现出一些症状，故而应考虑减少室内和室外活动。

如果我不得不在烟雾条件下开车，该怎么办？

如果可能，不要开车。如果必须开车，关上车窗。使用空调。大多数车辆可以再循环车内空气，这可帮助保持颗粒级别处于较低水平，但是，二氧化碳的等级会升高而导致困倦。您可能需要定期打开通风孔。维护您车辆的吸入口过滤器。

在烟雾状况下，学校可以采取哪些措施来保护学生？

- [Air Pollution and School Activities Guide \(空气污染和学校活动指南\) \(PDF\)](#) (仅英文版)，提供了针对在烟雾情况下的休息、体育和活动项目以及实践的建议。