

# 火災煙霧對懷孕的人



## 採取這些措施來保護您的健康

### 瞭解空氣品質



訪問 WA Smoke 部落格 ([www.wasmoke.blogspot.com](http://www.wasmoke.blogspot.com))

以瞭解當前空氣品質狀況和煙霧預報。

關注您所在區域關於健康預警和空氣品質報告的當地新聞。

### 避免煙霧瀰漫的空氣



限制您在室外的時間，避免劇烈的體育運動且在煙霧濃度為「對敏感族群不健康」、「不健康」、「非常不健康」，以及「有害」時保持室內空氣清潔。

如果您有健康狀況，如心肺疾病、糖尿病、曾中風或感冒，請在煙霧濃度為「中等」時遵循此建議。

### 保持室內空



關閉門窗、注意熱度、保持身體水分。

在天熱的時候使用電扇或者空調，且將空調設置為再循環模式。如果您沒有空調且因太熱而無法待在家裡，那就前往有空調的地方，如商場或圖書館。

不要吸菸、使用蠟燭或吸塵器。

### 聯繫您的醫療保健提供商



如果您患有心肺疾病且在煙霧周圍時症狀會加重，請聯繫您的醫療保健提供商。

如果您或者其他入產生嚴重的症狀，如呼吸困難，請撥打 911。

[www.doh.wa.gov/SmokeFromFires](http://www.doh.wa.gov/SmokeFromFires)