

# PUBLIC HEALTH INSIDER

OFFICIAL INSIGHTS FROM PUBLIC HEALTH - SEATTLE & KING COUNTY STAFF



## 2021 野火煙霧應對準備

由PHSKC-環境衛生服務部撰寫

去年9月份當COVID-19疫情還是很嚴峻的期間，我們西北太平洋地區遭遇了史無前例的野火煙霧影響，空氣污染程度打破了記錄。金縣的戶外空氣品質連續五天被檢測為從不健康到非常不健康不等。空氣品質差的主要原因是俄勒岡州的多處野火，這些野火燒毀了100多萬英畝土地和4000多所房屋，並產生了“超大規模”煙霧。

我們地區在過去的四年中，居民有三年因野火煙霧而長時間遭受達到不健康程度的有害顆粒空氣的污染。因此公共衛生部門鼓勵所有居民現在就開始準備，做到“Smoke Ready”（準備好應對煙霧）。

### 野火煙霧對健康有什麼威脅？

野火煙霧對每個人都不健康，尤其是對兒童、孕婦、中風倖存者和65歲以上的人或患有呼吸系統疾病或疾病、心臟病或糖尿病的人。它含有微顆粒和其他化學物質，可以刺激人的眼睛、鼻子、喉嚨和肺部。它會導致人的眼睛灼痛和鼻子流鼻水。吸進煙霧會導致喘息、咳嗽、呼吸急促和頭痛。它也可能惡化現有的肺、心臟、或循環系統疾病，如觸發哮喘病發作。雖然大多數人的症狀是相對較輕的，但對最脆弱人群的影響卻可能是嚴重的，甚至是致命的。

從COVID-19中康復過來的個人可能更容易受到野火煙霧的影響，因為COVID-19可能對肺部造成長期的損害。僅在金縣就有超過10萬COVID-19病例，因此採取步驟做好煙霧應對準備比以往任何時候都重要，特別是如果您或您的家人曾經患過COVID-19。

### 今年如何為應對野火煙霧做好準備

準備好您的家-

如果空氣品質差，請盡量留在室內。**確保家裡有一個空氣乾淨的空間是本季能從山火煙霧中得到緩解的最佳選擇。**

如果您有 HVAC（暖通空調）系統，請購買製造商推薦的最高過濾級別的空氣過濾器。在遭受野火煙霧影響時使用“recirculation”（再循環）模式。

- 考慮購買適合您的房間大小的、有“清潔空氣輸送等級”（CADR）的室內便攜式空氣淨化器。請購買不會產生臭氧的室內空氣淨化器。
- 您也可以使用框型風扇（鴻運扇）和空氣過濾網，自製低成本空氣過濾器來改善家中單間的空氣品質。有關如何自己動手做便攜式空氣淨化器和相關的重要安全提示資訊，請觀看 [普捷灣淨化空氣局網站上的視頻](#)（視頻僅供英文版本）。

當煙霧籠罩時，通過關閉門窗和避免在室內燃燒蠟燭和抽煙等措施來減少室內的空氣污染源。盡量避免吸塵，除非使用裝有 HEPA 過濾器的真空吸塵器。

## 口罩的佩戴呢？

公共衛生官員已指示，為了繼續防止 COVID-19 的傳播，在達到 70% 的人口全劑量接種疫苗之前，金縣居民在室內公共場所和室外環境中不能與他人保持 6 英尺距離時應該繼續佩戴能遮住鼻子和嘴巴的面罩。布製和外科口罩通常對野火煙霧起很少的防護作用。能貼合面部和正確佩戴的 N95 呼吸口罩則能對煙霧提供防護。由於這些呼吸口罩會限制氣流使人呼吸更加困難，因此在長時間使用 N95 或其他呼吸口罩之前，您應諮詢您的醫生。

## 其他資源（僅供英文版本）：

Washington Wildfire Smoke Blog（華盛頓州野火煙霧博客）：<https://wasmoke.blogspot.com/>

[關於火災濃煙的提示](#) - Washington Department of Health（華盛頓州衛生部）

[“Smoke Ready”工具箱](#) - U.S. Environmental Protection Agency（美國環境保護署）

Puget Sound Clean Air Agency（普捷灣淨化空氣局）網站：[www.pscleanair.gov/](http://www.pscleanair.gov/)

*Originally published 6/29/21*

SHARE THIS:



**Public Health**  
Seattle & King County 

SEARCH THIS BLOG

SEARCH →