

# PUBLIC HEALTH INSIDER

OFFICIAL INSIGHTS FROM PUBLIC HEALTH - SEATTLE & KING COUNTY STAFF



## 2021 野火烟雾应对准备

由PHSKC-环境卫生服务部撰写

去年9月份当COVID-19疫情还是很严峻的期间，我们西北太平洋地区遭遇了史无前例的野火烟雾影响，空气污染程度打破了记录。金县的户外空气品质连续五天被检测为从不健康到非常不健康不等。空气品质差的主要原因是俄勒冈州的多处野火，这些野火烧毁了100多万英亩土地和4000多所房屋，并产生了“超大规模”烟雾。

我们地区在过去的四年中，居民有三年因野火烟雾而长时间遭受达到不健康程度的有害颗粒空气的污染。因此公共卫生部门鼓励所有居民现在就开始准备，做到“Smoke Ready”（准备好应对烟雾）。

### 野火烟雾对健康有什么威胁？

野火烟雾对每个人都不健康，尤其是对儿童、孕妇、中风幸存者和65岁以上的人或患有呼吸系统疾病或疾病、心脏病或糖尿病的人。它含有微颗粒和其他化学物质，可以刺激人的眼睛、鼻子、喉咙和肺部。它会导致人的眼睛灼痛和鼻子流鼻水。吸进烟雾会导致喘息、咳嗽、呼吸急促和头痛。它也可能恶化现有的肺、心脏、或循环系统疾病，如触发哮喘病发作。虽然大多数人的症状是相对较轻的，但对最脆弱人群的影响却可能是严重的，甚至是致命的。

从COVID-19中康复过来的个人可能更容易受到野火烟雾的影响，因为COVID-19可能对肺部造成长期的损害。仅在金县就有超过10万COVID-19病例，因此采取步骤做好烟雾应对准备比以往任何时候都重要，特别是如果您或您的家人曾经患过COVID-19。

### 今年如何为应对野火烟雾做好准备

#### 准备好您的家—

如果空气品质差，请尽量留在室内。**确保家里有一个空气干净的空间是本季能从山火烟雾中得到缓解的最佳选择。**

如果您有 HVAC（暖通空调）系统，请购买制造商推荐的最高过滤级别的空气过滤器。在遭受野火烟雾影响时使用“recirculation”（再循环）模式。

- 考虑购买合适您的房间大小的、有“清洁空气输送等级”（CADR）的室内便携式空气净化器。请购买不会产生臭氧的室内空气净化器。
- 您也可以使用框型风扇（鸿运扇）和空气过滤网，自制低成本空气过滤器来改善家中单间的空气品质。有关如何自己动手做便携式空气净化器和相关的重要安全提示资讯，请观看[普捷湾净化空气局网站上的视频](#)（视频仅供英文版本）。

当烟雾笼罩时，通过关闭门窗和避免在室内燃烧蜡烛和抽烟等措施来减少室内的空气污染源。尽量避免吸尘，除非使用装有 HEPA 过滤器的真空吸尘器。

## 口罩的佩戴呢？

公共卫生官员已指示，为了继续防止COVID-19的传播，在达到70%的人口全剂量接种疫苗之前，金县居民在室内公共场所和室外环境中不能与他人保持6英尺距离时应该继续佩戴能遮住鼻子和嘴巴的面罩。布制和外科口罩通常对野火烟雾起很少的防护作用。能贴合面部和正确佩戴的N95呼吸口罩则能对烟雾提供防护。由于这些呼吸口罩会限制气流使人呼吸更加困难，因此在长时间使用 N95 或其他呼吸口罩之前，您应咨询您的医生。

### 其他资源（仅供英文版本）：

Washington Wildfire Smoke Blog（华盛顿州野火烟雾博客）：<https://wasmoke.blogspot.com/>

[关于火灾浓烟的提示](#)– Washington Department of Health（华盛顿州卫生部）

[“Smoke Ready”工具箱](#)– U.S. Environmental Protection Agency（美国环境保护署）

Puget Sound Clean Air Agency（普捷湾净化空气局）网站：[www.pscleanair.gov/](http://www.pscleanair.gov/)

Originally published 6/29/2021

SHARE THIS:



**Public Health**  
Seattle & King County 

SEARCH THIS BLOG

SEARCH →