

火災煙霧對任何人



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)

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



有健康狀況，如心肺疾病、糖尿病、曾中風或感冒的人，應限制他們在室外的時間、避免劇烈運動且在在煙霧濃度為「中等」時保持室內空氣清潔。

當煙霧濃度為「對敏感族群不健康」時，**嬰兒、兒童、超過 65 歲的人，以及孕婦**應遵循以下建議。

當煙霧濃度為「對所有人都不健康」時，**所有人都應該遵循此建議。**

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



如果他們患有心肺疾病且在煙霧周圍時症狀會加重，請聯繫他們的醫療保健提供商。

如果您或者其他**人產生嚴重的症狀**，如呼吸困難，請撥打 911。

www.doh.wa.gov/SmokeFromFires