

关于野火烟雾和公共卫生的常见问题

野火烟雾

问：野火烟雾为何对我的健康有害？

答：野火烟雾是燃烧的树木和其他植物体产生的气体和微粒的混合物。这些气体和微粒如被吸入会很危险。在野火中，一氧化碳是对在阴燃地区工作的人（如消防员）的主要风险。烟雾会刺激您的眼睛和呼吸系统，加重慢性心肺疾病。烟雾接触量和接触时长以及一个人的年龄和易感程度对于某人是否会出现烟雾相关健康问题时发挥作用。如果您因任何原因出现严重医疗问题，请立即就医。



问：为什么大家都在谈论颗粒物？

答：野火烟雾中的颗粒物（也被称为“PM”）对公众健康构成最大的风险。潜在健康影响因燃烧的植物类型、大气条件以及（最重要的）颗粒大小而有所不同。大于 10 微米的颗粒通常只会刺激眼睛、鼻子和喉咙。2.5 微米或更小的微细颗粒（PM2.5）可被吸入肺部的最深处，并可能导致更大的健康隐患。

野火烟雾的健康影响

问：什么人最可能因接触野火烟雾而受到健康影响？

答：烟雾可能会加重预先存在健康状况和对空气污染特别敏感的人的症状。敏感人群包括：

- 哮喘或其他慢性呼吸系统疾病患者
- 心血管疾病患者
- 65 岁及以上的人
- 婴幼儿
- 孕妇
- 吸烟者，特别是吸了几年烟的人

问：我如何知道野火烟雾是否正在影响我或我的家人？

答：野火烟雾可能导致以下症状：

- 流泪或眼干
- 持续咳嗽、有痰、喘息、喉咙沙哑或鼻窦发炎
- 头痛
- 气短、哮喘发作或肺部刺激
- 心律不齐、胸痛或乏力
- 非致命和致命的心脏病发作

患有慢性心脏病或肺部疾病（如哮喘和慢性阻塞性肺病（COPD））的人更可能因野火烟雾而出现严重的健康影响。

问：如果我因烟雾而出现健康问题，该怎么办？

答：如果您因烟雾而出现医疗紧急情况，您应拨打 911 或立即前往医院急诊室。请联系您的医务人员，就如何预防和治疗接触野火烟雾产生的症状寻求建议。

减少烟雾接触的策略

问：我如何保护自己和家人免受烟雾的有害影响？

答：限制接触烟雾：

- 尽可能待在室内，并关闭门窗。
- 减少室内空气污染的其他来源，如来自烟草、燃木炉灶和蜡烛燃烧的烟雾。
- 使用高效（HEPA）空气净化过滤器（如有）。
- 避免吸尘，这可能会扬起灰尘。
- 在驾车时，关闭车窗，打开空调，设为再循环。
- 大量饮水，以帮助减少喉咙沙哑和咳嗽的症状。

对于本身存在健康状况使其会因野火烟雾导致更高患病风险的人而言，离开浓烟区域可能是最佳做法。

问：如何应对野火烟雾引起的眼睛刺激？

答：野火烟雾会导致眼睛灼痛、发红和流泪。为缓解该症状，您可以使用非处方人造泪液眼药水，并饮用足量的水。打开的加湿器也可以提供缓解。如果症状持续超过几天，请咨询医务人员。如果您处于灰末或细尘很多的区域，请考虑佩戴护目镜。

问：我要戴防尘口罩或 N95 呼吸器吗？

答：N95 呼吸器是覆盖口鼻的过滤口罩。在正确佩戴时，N95 呼吸器可以过滤 95% 的烟雾颗粒。然而，N95 呼吸器不会过滤有毒气体和蒸汽。

大多数人会发现很难正确使用 N95 呼吸器。重要的是呼吸器要适当贴合,空气不会从四边漏入。如果佩戴不当,呼吸器将提供不了多少保护,并可能让人产生虚假的安全感。适当贴合测试需要专业设备和培训。

N95 呼吸器会使呼吸更加困难,导致呼吸频率和心率增加。心脏和呼吸系统疾病患者仅可在医护人员监督下使用呼吸器。

即使健康的成年人也可能会觉得呼吸更费力,使得长时间佩戴呼吸器不舒服。应每日根据具体情况决定是否使用呼吸器或口罩作为个人防护装备。

问: N95 呼吸器与防尘口罩有什么区别?

答: N95 呼吸器经美国国家职业安全卫生研究所 (NIOSH) 测试和认证,用于某些工作场所。N95 呼吸器经过测试,以确保它们过滤至少 95% 的空气传播颗粒。如果雇主要求员工佩戴呼吸器,员工必须接受培训并适应佩戴经 NIOSH 批准的呼吸器。员工自愿使用呼吸器不能解除雇主于俄勒冈州 OSHA 规定下的所有责任。

未经 NIOSH 认证的防尘口罩和医用口罩未接受过过滤效果测试,可能无法提供一致的颗粒防护等级。这表示它们可能起不到什么保护作用。

问: 湿毛巾或湿手帕会有点用吗?

答: 可能没什么用。湿毛巾或湿手帕也许会阻挡大颗粒,但无法阻挡会吸入肺中的细小颗粒。它们可能没有什么保护作用。

问: 如果屋里很热,对于关闭门窗我该怎么做?

答: 如果没装空调,并且门窗紧闭,请确保您不会过热。考虑前往装有空调和空气净化器的亲属家、邻居家或公共建筑。对于本身存在健康状况使其患病风险更高的人而言,离开浓烟区域可能是最佳做法。

问: 我可能需要出去一段时间。一天中是否有某个时段,烟雾问题要小一些?

答: 这视火势和情况而异。请查看环境质量部 (DEQ) 空气质量指数。如果您附近有空气质量监控器,该网站可以提供有关一天中哪个时段烟雾浓度最低的信息。DEQ 空气质量指数载于俄勒冈州烟雾博客: www.oregonsmoke.blogspot.com。

问: 如果我必须开车上班,该怎么办?

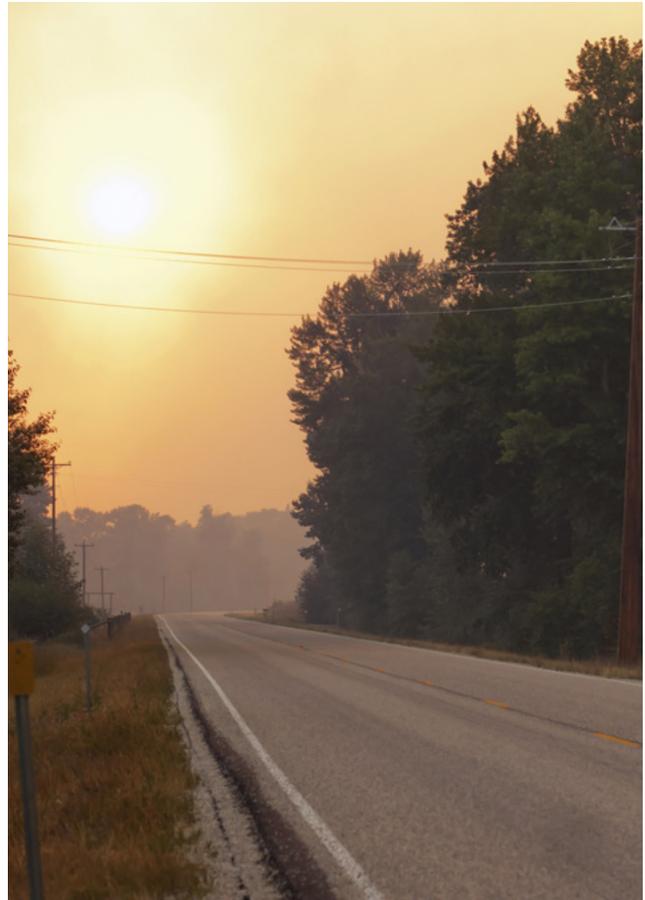
答: 您可以通过关闭车窗、打开空调并将空调设为再循环,来减少烟雾接触。这可以减少对颗粒物的接触,但对野火烟雾中的有毒气体无效。

问：空气净化器对清除建筑物内的烟雾颗粒有帮助吗？

答：具有 HEPA 过滤器和 / 或静电除尘器 (ESP) 的便携式空气净化器可以降低室内颗粒水平, 但大多数在清除气体和气味方面没什么用。使用臭氧的空气净化器不会清除颗粒, 但如它们同时使用 HEPA 过滤器和 / 或 ESP 技术, 则不在此限。此外, 加湿器或除湿器并非空气净化器, 并且在烟雾事件期间对减少空气中的颗粒数量没什么用。

问：我经营一座有外部进气口的非住宅建筑。在野火烟雾事件期间, 我应该关闭外部进气口吗？

答。 每座非住宅建筑都有独特设计的通风系统, 任何改动 (即使是临时改动) 都可能影响建筑物使用者和室内空气质量。如果您的建筑物是严格的办公环境, 则在野火烟雾事件期间减少或杜绝室外空气进入建筑物可能是明智之举。如果建筑物内设有实验室或特殊通风系统, 而为防止建筑物内化学物质积聚需要通风, 减少外部气流则可能是不明智的。我们建议您咨询供暖、通风和空调专业人员或了解您特殊通风需求的人士, 获得有关此问题的指导。



更多信息

问：哪里可以找到关于俄勒冈州正在发生的野火火灾的信息？

答。 俄勒冈州烟雾博客载有关于俄勒冈野火的更多信息：www.oregonsmoke.blogspot.com。

问：哪里可以找到关于我所在社区空气质量的信息？

答。 请查看俄勒冈 DEQ 网站上的当地空气质量指数 (AQI)：www.deq.state.or.us/aqi/index.aspx。

问：我们社区今天晚上定有户外活动。我们应该取消吗？

答。 这取决于烟雾接触程度。请咨询您当地的卫生部门。

问：野火烟雾如何影响宠物和牲畜？

答. 烟雾对人类和动物的影响是相似的。高浓度的烟雾会刺激动物的眼睛和呼吸道。减少动物接触烟雾的策略也与人类相似：减少在烟雾弥漫区域逗留的时间、为动物提供大量饮水、限制会加快呼吸的活动，以及减少对灰尘或其他空气污染物的接触。如果您的宠物或牲畜咳嗽或呼吸困难，请联系兽医。

问. 野火如何影响饮用水水质？

答. 野火烧毁固定土壤的植物。火灾通过燃烧地被植物，也会释放影响水质的化学物质，如硝酸盐和磷酸盐。这些化学物质侵入和被释放到地表水中会降低饮用水的水质。硝酸盐和磷酸盐也会促进有害藻类的生长。消防员使用的阻燃剂可能会通过某种方式渗入饮用水源。供水企业可以监测饮用水源汲水口上游的水质，以确定原水中是否含有不健康的化学物质。公共饮水系统可以采取措，通过在集水区采用火灾后侵蚀控制技术，来保护饮用水水质。



公共卫生部
卫生安全、准备和应对部门
电话：971-673-1315
传真：971-673-1309

俄勒冈州卫生局 (OHA) 网站：<http://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareForWildfire.aspx>
俄勒冈州卫生局 (OHA) Facebook：www.facebook.com/OregonHealthAuthority
俄勒冈州卫生局 (OHA) Twitter：www.twitter.com/OHAOregon

您可以获取本文件的其他语言版本、大字版、盲文版或您所喜欢格式的文本。请联系卫生安全、准备和应对部门，电话：971-673-1315，或发送电子邮件至 health.security@state.or.us。我们会接听所有转接电话，或者您可以拨打 711。