

叢林大火與你的健康

Chinese Traditional

引言

叢林大火煙霧會影響鄉村和城市的空氣質量。這種煙霧可能會影響人們的健康。

本資料單提供有關叢林大火煙霧、其如何影響你和家人的健康，以及你可採取甚麼措施來避免或減輕潛在健康影響的資訊。

叢林大火煙霧 – 介紹

叢林大火煙霧含有大小不一的微粒、水蒸汽及各種氣體，包括一氧化碳、二氧化碳和氧化氮。

較大的微粒肉眼能見，含有燃燒的碎物、餘燼等。這些微粒形成大火燃燒導致的煙霧。這些微粒較大，因此不會被吸入肺部，但會對鼻腔、咽喉及肺部造成刺激。

相比之下，較小的微粒（普通頭髮粗細的三分之一）和氣體可被吸入肺部，對健康造成影響。

叢林大火煙霧對健康有甚麼影響？

煙霧對健康的影響取決於年齡、已有病症，如哮喘病或心臟病，以及接觸煙霧的時間長短。

健康的成年人短時間接觸煙霧後影響很快就會消失。煙霧刺激的跡象包括眼睛癢、喉嚨痛、流鼻涕和普通咳嗽。

兒童、老年人、吸煙者和心臟或肺部疾病（包括哮喘病）患者對吸入微粒更加敏感，由此引起的症狀可能過了一段時間才會顯露並加劇。

患者應按時服藥，遵循治療方案，並在不舒服時立即求醫，這非常重要。

戴面罩有用嗎？

普通紙質防塵面罩、手帕或頭巾無法過濾叢林大火煙霧中的微粒，因此一般不能很好地保護肺部。

特製面罩（稱作‘P1’或‘P2’）適於過濾叢林大火煙霧，可在大多數五金店購買，一般對吸入微粒有較好的保護作用。

不過，在決定用面罩之前，你應該考慮下列因素：

- 戴面罩很熱，很不舒服
- 如果面罩在臉部和口部的密封性差（比如留胡子會影響密封性），面罩的效果就會大受影響
- 面罩過濾不掉二氧化碳等氣體
- 戴面罩會使呼吸比平常更困難，因此心臟病或肺病患者在使用前應尋求醫生的建議，而且
- 一般最好避開煙霧而待在室內，除非你必須在室外工作。

健康注意事項 – 可以做甚麼？

為了減少叢林大火煙霧可能造成的健康影響，請考慮以下幾點：

- 盡量減少室外活動（鍛煉身體會導致肺部吸入更多的微粒）。肺病或心臟病患者特別應該盡量多休息，避開煙霧。
- 在室內時關上門窗。如果有空調，打開空調，調到“循環或內部循環”。這將減少進入室內的煙霧。
- 如果家裏太熱或有煙霧進來，你可到有空調的當地圖書館或購物中心暫時躲避一下。

- 在室內時，盡量避免其他空氣污染源，包括吸煙、燒木材的爐子或點蠟燭、使用不帶排氣管的煤氣設備或掃地或吸塵造成的灰塵飛揚。
- 如果煙霧暫時散去，可借機讓房屋通風，改善室內的空氣質量。
- 肺病或心臟病患者至少應備好五天的藥量。哮喘患者應遵循個人哮喘控制計劃。
- 若有呼吸困難或胸痛，應該立即求醫。
- 如果家中沒有空調，要採取措施減低炎熱造成的影響，特別是幼兒、病人和老年人。（炎熱造成的影響和怎樣控制炎熱影響的有關資訊可鏈接網站http://www.health.vic.gov.au/environment/emergency_mgmnt/index.htm#bushfires）。若想知道當地大火和煙霧狀況的最新消息，可收聽當地廣播電臺或收看電視，也可致電叢林大火資訊專線1800 240 667。（聾人專用電傳電話號碼1800 555 677，然後轉接1800 240 667）。
- 如果煙霧狀況到了“有危害”的程度，每個人都應在室內休息，盡量避免室外活動。室外體育活動應該延期。對此敏感的人應考慮離開煙霧影響區域，到親友家暫住。

更多資訊

若想了解更多關於叢林大火和煙霧的健康資訊，請聯絡

- 地方市政府的Environmental Health Section（環境健康部門），或
- Environmental Health Unit of the Department of Human Services（民政部環境衛生署），電話：1300 761 874
- 關於叢林大火和公共衛生的其他資料單包括[Hazards on your property after a bushfire](#)（叢林大火後房屋中的危險）和[Advice for people with water tanks living in bushfire-affected areas](#)（對叢林大火地區內設有水箱的家庭的建議）。

這兩份資料單可從下列網站下載：

www.health.vic.gov.au/environment/emergency_mgmnt/index.htm#bushfires，也可向Environmental Health Unit of the Department of Human Services（民政部環境衛生署）索取，電話：1300 761 874。