

什么是PM2.5?

这是拉里。拉里是一颗PM2.5微粒。他和他的朋友们存在于大火的烟雾中。



拉里并非烟雾中唯一的物质。烟雾是微粒、水蒸汽和气体的混合物。但拉里造成的麻烦最大。



拉里是微观物质。他极其微小，40个拉里并排躺着才达到一根人类头发的宽度。

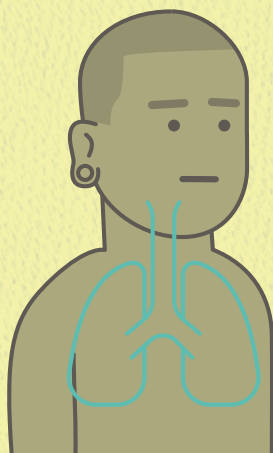
← 40个拉里 →

← 头发 →

因为拉里和他的朋友们如此之小，他们能进入他们不该去的所有地方。



他们能深入你的呼吸系统，停留在你的肺中。



如果户外有烟雾，请访问网站emergency.vic.gov.au查看你所在地区的火灾警告。

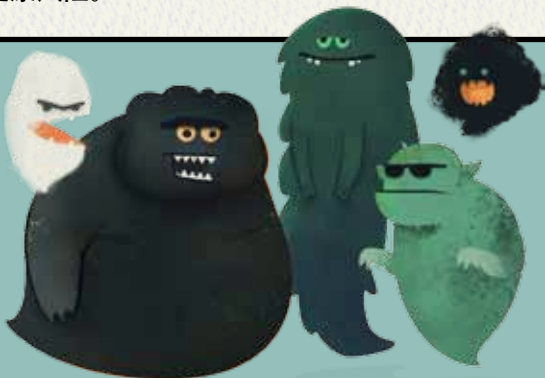


访问网站www.betterhealth.vic.gov.au
了解关于烟雾和你的健康的更多信息。

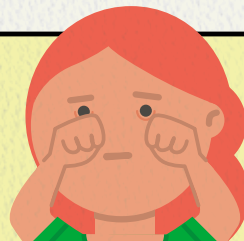
由维多利亚州政府（1 Treasury Place, Melbourne）授权和出版。
©维多利亚州Department of Health and Human Services, 2016年12月。

接触烟雾对我的健康有何影响

大火的烟雾不仅标志着安全威胁，同时也是一种健康风险。



接触烟雾会造成各种影响。健康影响可能只是眼睛发痒和咽喉疼痛，但对有些人会有更严重的后果。

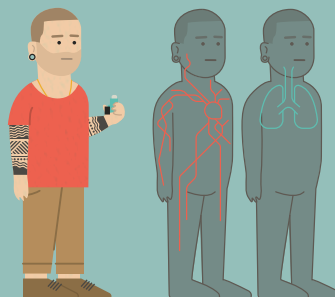


像拉里这样的微粒会对你的呼吸或心血管系统造成一些短期或长期影响。



PM2.5

这对你的心脏和肺可能意味着严重的问题，尤其如果你有哮喘或其它肺部疾病。



健康成年人一旦远离烟雾，眼睛发痒、咽喉疼痛、流鼻涕和咳嗽等短期烟雾刺激的症状就会消失。



如果你出现任何可能由于接触烟雾而导致的症状，请求医或致电NURSE-ON-CALL，电话：1300 60 60 24。

任何人如果气喘、胸闷或呼吸困难，都应拨打000。



访问网站www.betterhealth.vic.gov.au
了解关于烟雾和你的健康的更多信息。

由维多利亚州政府（1 Treasury Place, Melbourne）授权和出版。
©维多利亚州Department of Health and Human Services, 2016年12月。

哪些人对接触烟雾的影响更敏感？

我喜欢待在大火烟雾中。

拉里是一颗PM2.5微粒。他对有些人的刺激比其他人更强烈。

14岁以下儿童和65岁以上成年人、吸烟者、孕妇和有心脏或肺部疾病的人们遇到拉里时情况更糟糕。与其他人相比，他们的症状在烟雾浓度较低时就会恶化。



儿童的风险更高，因为他们的呼吸系统仍在发育中，而且他们经常到处奔跑，相对于体重而言，他们吸入的空气比成年人更多。



更多烟雾 = 更多拉里。



所以，如果户外有烟雾，请注意儿童、65岁以上的邻居和其他面临风险的人。



访问网站www.betterhealth.vic.gov.au
了解关于烟雾和你的健康的更多信息。

由维多利亚州政府（1 Treasury Place, Melbourne）授权和出版。
©维多利亚州Department of Health and Human Services, 2016年12月。

户外有烟雾时，如何保护自己的健康？

户外有烟雾时，像拉里这样的微粒会影响你的健康。如果你没有火灾威胁，请待在室内，关紧门窗，并减少身体活动。



如果你有心脏或肺部疾病，包括哮喘，请务必吃药并遵照你的治疗计划。

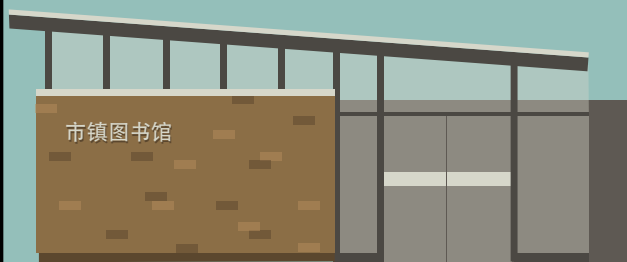


尽量保持室内空气清洁。如果你有空调，应设置为“内循环”或“重复使用”。

室内空气清洁意味着不吸烟、不点蜡烛、不吸尘。



如果在家中感到不舒服，在安全的前提下，可以到图书馆等有空调的中心暂避。



如果户外烟雾暂时消散，应打开门窗清除室内的烟雾。

再见，拉里！



不要让拉里进入你的肺部。注意安全，保持呼吸道通畅。



访问网站www.betterhealth.vic.gov.au
了解关于烟雾和你的健康的更多信息。

由维多利亚州政府（1 Treasury Place, Melbourne）授权和出版。
©维多利亚州Department of Health and Human Services, 2016年12月。