

# 丛林大火烟雾和你的健康

## 社区须知

### 简介

丛林大火烟雾会降低空气质量，可能会影响人们的健康。

本资料单提供关于丛林大火烟雾及其对你和家人的影响，以及可以采取什么行动避免或降低潜在健康影响的信息。

### 什么是丛林大火烟雾？

丛林大火烟雾是各种大小微粒、水蒸汽和各种气体（包括一氧化碳、二氧化碳和氧化氮）的混合物。

大火燃烧时，较大的微粒造成肉眼可见的烟雾。这些微粒通常体积太大，不会被吸入肺中，但会刺激鼻喉。

较小的微粒和各种气体体积够小，会被吸入肺中，并会造成健康影响。

### 丛林大火烟雾如何影响健康？

烟雾对人的影响取决于年龄、已有疾病（例如哮喘或心脏病），以及接触烟雾的时间长度。

烟雾刺激的迹象包括眼睛痒、喉咙痛、流鼻涕和咳嗽。健康的成年人短暂接触烟雾后一旦远离烟雾，这些症状就会消除。

儿童、老年人、吸烟者和疾病患者（例如心脏病、肺病，包括哮喘）对于吸入细微颗粒的影响更加敏感。症状可能会恶化，包括气喘、胸闷和呼吸困难。

疾病患者应该服药，遵照治疗计划，并在症状持续不退时立即求医，这非常重要。

### 保护你的健康

- 避免户外身体活动（锻炼会使更多细微颗粒被吸入肺中）。肺病或心脏病患者尤其应该尽量休息，远离烟雾。
- 任何心脏病或肺病患者都应遵照医生嘱咐的治疗计划，并准备好至少五天的药量。
- 哮喘患者应该遵照其个人哮喘防治计划。
- 如果空气中有烟雾，但没有直接大火威胁，应该待在室内并关闭所有门窗。
- 如果在烟雾条件下开空调，应将空调设置为室内空气循环，以减少进入室内的烟雾。
- 如果没有空调，应采取措施避免中暑，尤其对于年幼者、身体不适者和老年人。关于在高温下保持健康的信息可在以下网站获得：[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)
- 如果家中变得太热，令人感到不适，应该到有空调的当地社区图书馆或购物中心暂避。

- 当烟雾减少时，借此机会将房屋通风，改善室内空气质量。
- 在室内时不要吸烟、点蜡烛、使用没有烟道的煤气装置、烧木材的火炉，或在扫地或吸尘时扬起细微尘埃。
- 长时间烟雾弥漫期间，对此敏感的人应该考虑暂时到受烟雾影响区域以外的朋友或亲属那里借住。户外体育活动组织者也可将活动延期。

## 是否需要戴面罩？

普通防尘纸面罩、手帕或头巾无法过滤丛林大火烟雾中的细微颗粒，通常不太有助于保护肺部。

特殊面罩（称为P2面罩）能过滤丛林大火烟雾，可更有效地防止吸入细微颗粒。这些面罩大多数五金店都有。

但是，决定戴面罩之前，你应该知道：

- 戴面罩会令人感到闷热不适，使人更难正常呼吸。任何心脏病或肺病患者在使用面罩之前都应咨询医疗建议
- 面罩只有在口鼻周围密封良好时才能起到效果（面部须发会妨碍有效密封）
- 面罩不能过滤气体，例如一氧化碳
- 最好是待在室内，远离烟雾。

## 如需更多信息

### 你的安全

如果看见烟雾，应了解所在地区的大火警告：

- 听当地电台了解最新信息。
- 访问VicEmergency: [www.emergency.vic.gov.au](http://www.emergency.vic.gov.au)
- 致电维州丛林大火信息热线1800 240 667。TTY使用者应使用National Relay Service（电话：1800 555 677），然后要求转接1800 240 667。

### 烟雾和健康

- 如果你出现任何可能由于接触烟雾而引起的不适，例如眼睛痒、喉咙痛、流鼻涕或咳嗽，请致电NURSE-ON-CALL 1300 60 60 24。
- 如有任何人呼吸困难、气喘或胸闷，请致电000。
- 如需关于哮喘的更多信息，请访问Asthma Foundation of Victoria网站: [www.asthma.org.au](http://www.asthma.org.au)或致电1800 278 462。

### 空气质量和丛林大火烟雾

如需关于空气质量和丛林大火烟雾影响的信息，请访问维州Environment Protection Authority (EPA)网站：  
[www.epa.vic.gov.au](http://www.epa.vic.gov.au)

由维多利亚州政府（1 Treasury Place, Melbourne）授权并出版。

© 维多利亚州Department of Health and Human Services, 2021年2月。