

保护您的健康免受野火烟雾和灰烬的影响

野火烟雾和灰烬可能对健康构成严重风险，并恶化空气质量。它们含有有毒微粒，会刺激您的皮肤、眼睛、鼻子和喉咙，并伤害您的肺部和心脏。如果您或您的亲人出现胸痛或呼吸困难，请立即寻求紧急医疗救助。



尽量避免接触烟雾、灰烬和空气质量差的环境：

- **尽量待在室内**无论您是在家还是在临时避难所
- **如果您必须外出，请佩戴 N95 或 P100 口罩**以保护肺部。如果您住在避难所，好的口罩还能预防病毒感染。
- **将空调设置为室内空气再循环**（关闭室外进气口），以避免将室外的烟雾空气吸入室内。请定期更换空气过滤器。
- **开启 HEPA 空气净化器**，以改善室内空气质量。请避免造成更多室内空气污染的活动，例如吸烟、油炸食物或燃烧蜡烛。
- **使用湿布、拖把或 HEPA 过滤吸尘器清洁灰烬。**避免使用扫帚或普通吸尘器，因为它们会将有害颗粒散布到空气中。清洁时请戴上手套、长袖和 N95 或 P100 口罩。

如需获取更多野火相关信息和资源，请访问

<https://go.cdph.ca.gov/wildfires>

