

保護您的健康免受野火煙霧與灰燼的影響

野火的煙霧和灰燼可能會對健康構成嚴重威脅，並使空氣品質惡化。它們含有有毒顆粒，可能會刺激您的皮膚、眼睛、鼻子、喉嚨，並損害您的肺部和心臟。如果您或您的親人出現胸痛或呼吸問題，請立即尋求緊急醫療協助。



盡量避免接觸煙霧、灰燼和不良的空氣品質：

- **請待在室內**，無論您是待在家中還是待在臨時避難所。
- **如果您必須外出，請佩戴 N95 或 P100 口罩**以保護您的肺部。如果您待在疏散避難所，佩戴好的口罩還能妥善預防病毒。
- **請將空調設定為室內空氣再循環**（關閉室外進風口），以避免將煙霧繚繞的室外空氣吸入室內。請定期更換空氣濾網。
- **請啟動 HEPA 空氣清淨器**以改善室內空氣品質。請避免進行會造成更多室內空氣污染的活動，例如吸菸、煎炸食物或點燃蠟燭。
- **請使用濕布、拖把或 HEPA 過濾器吸塵機清理灰燼**。請避免使用掃帚或標準吸塵器，因為它們會將有害懸浮微粒散布至空氣中。清潔時請佩戴手套、袖套和 N95 或 P100 口罩。

如需更多有關野火的資訊和資源，請造訪

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

