

# 在野火煙霧和其他不健康空氣質素事件期間的建議措施



## 公眾

### 如何使用此列表

#### 第1步

請瀏覽[fire.airnow.gov](https://fire.airnow.gov), 了解當地目前的空氣質素指數 (AQI)。如需預測空氣質素狀況, 請瀏覽[AirQuality.org](https://AirQuality.org)。

#### 第2步

一旦您知道離您最近的地點的空氣質素指數, 請使用下表來幫助您在野火煙霧事件期間或空氣質素指數上升的任何時候進行計劃和做出決定。

活動	1級 良好	2級 中等	3級 對敏感羣體不健康
空氣質素指數	0-50	51-100	101-150
一般戶外活動	沒有建議的操作	敏感人士 <sup>1</sup> 應準備好從醫學上處理他們的病情 知道如何獲取空氣質素資訊, 以便在情況惡化時規劃活動	敏感人士 <sup>1</sup> 應留在室內或避免劇烈的戶外活動
運動	沒有建議的操作	敏感人士 <sup>1</sup> 應準備好從醫學上處理他們的病情 知道如何獲取空氣質素資訊, 以便在情況惡化時規劃活動	敏感人士 <sup>1</sup> 應在室內運動或避免劇烈運動 增加休息時間, 降低呼吸頻率 將劇烈運動減少到每小時30分鐘或更少
室內空氣質素	沒有建議的操作	敏感人士 <sup>1</sup> 應準備好從醫學上處理他們的病情 了解並維護通風空調系統, 以減少室內煙霧 安裝高效過濾器, 隨時準備就緒 考慮購買經認證的便攜式空氣淨化器 <sup>2</sup> , 以便在需要時改善室內空氣品質	敏感人士可考慮使用便攜式空氣淨化器 <sup>2</sup> , 以減少室內空氣污染 請勿使用增加室內空氣污染的產品 (蠟燭, 清潔劑, 空氣清新劑) 減少會產生更多灰塵的活動 (油炸食物, 吸塵) 遵循先前2級下的指引
N95口罩的使用	沒有建議的操作	將N95口罩放在手邊, 以防空氣質素惡化而您必須出門	敏感人士 <sup>1</sup> 在必須外出時應考慮使用N95口罩; 應監測其他健康狀況和呼吸頻率

<sup>1</sup> 敏感人士包括患有哮喘或其他心臟/肺部疾病的任何人。哮喘患者應遵循其哮喘行動計劃, 並隨身攜帶快速緩解藥物。

<sup>2</sup> 加州空氣資源委員會認證便攜式空氣淨化器。購買前, 請在此處檢查並確認其已通過認證: <https://ww2.arb.ca.gov/list-carb-certified-air-cleaning-devices>

# 在野火煙霧和其他不健康空氣質素事件期間的建議措施



## 公眾

如何使用  
此列表

### 第1步

請瀏覽[fire.airnow.gov](https://fire.airnow.gov), 了解當地目前的空氣質素指數 (AQI)。如需預測空氣質素狀況, 請瀏覽[AirQuality.org](https://AirQuality.org)。

### 第2步

一旦您知道離您最近的地點的空氣質素指數, 請使用下表來幫助您在野火煙霧事件期間或空氣質素指數上升的任何時候進行計劃和做出決定。

活動	4級 不健康	5級 非常不健康	6級 危險
空氣質素指數	151-200	201-250	≥ 301
一般戶外活動	避免激烈的戶外活動 敏感人士 <sup>1</sup> 或任何呼吸困難人士應留在室內	禁止戶外活動 所有活動應移至室內或中止	禁止戶外活動 所有活動應移至室內或中止
運動	在室內運動或將劇烈運動限制在最多15分鐘 敏感人士 <sup>1</sup> 或任何呼吸困難人士應留在室內	禁止在戶外鍛煉 所有活動應移至室內或中止	禁止在戶外鍛煉 所有活動應移至室內或中止
室內空氣質素	在循環模式下運行通風空調系統, 以減少室內煙霧 保持門窗關閉 根據需要更換骯髒的過濾器 在家中創造乾淨的空氣空間 (使用經認證的便攜式空氣淨化器 <sup>2</sup> 或自製空氣淨化器) 遵循先前2至3級的指引	遵循先前2至4級的指引	遵循先前2至4級的指引
N95口罩的使用	如果您必須出門, 請使用N95口罩及監測其他健康狀況和呼吸頻率	如果您必須出門, 請使用N95口罩及監測健康狀況	如果您必須出門, 請使用N95口罩及監測健康狀況

<sup>1</sup> 敏感人士包括患有哮喘或其他心臟/肺部疾病的任何人。哮喘患者應遵循其哮喘行動計劃, 並隨身攜帶快速緩解藥物。

<sup>2</sup> 加州空氣資源委員會認證便攜式空氣淨化器。購買前, 請在此處檢查並確認其已通過認證: <https://ww2.arb.ca.gov/list-carb-certified-air-cleaning-devices>