

你是否做好了应对野火准备？

在野火期间保护肺部健康

- 尽可能呆在室内，关好门窗和壁炉风门。用湿毛巾堵住门缝。
- 使用空调或空气净化器过滤有害烟雾颗粒物。
- 如果必须出门，佩戴恰当的口罩（**N95**或**N100**滤芯），并且确保口罩贴合面部。
- 驾车出行时，关好车窗，汽车通风设置为“**Recirculate**”（内循环）。
- 如果你有肺病，现在就与医生制定一份计划，并注意症状。
- 在外出前，先了解每天的空气质量指数**AQI**（见背面）。



了解空气质量指数 (AQI)

下面这张表解释空气质量不同水平和潜在的健康影响。
每天了解AQI，保护肺部健康！

关系健康的空气质量指数	数值	意义
良好	0到50	空气质量令人满意，空气污染没有风险或者风险很小。
中等	51到100	空气质量可以接受；不过，对空气污染特别敏感的人群可能面临风险。
对敏感人群不健康	101到150	敏感人群可能感受到健康影响。对普通公众可能没有影响。
不健康	151到200	每个人开始感受到健康影响。限制长时间或重体力户外活动。
非常不健康	201到300	健康提醒：避免长时间或重体力户外活动。每个人都会感受到更严重的健康影响。
有害	301到500	对突发紧急情况的健康警告。 每个人应呆在室内，采取所有审慎措施。

敏感人群包括肺病或心脏病患者、儿童、老年人和户外活动人士。

访问airnow.gov，每天了解你所在区域的AQI水平。