

# 野火烟雾资料便览



## 保护您的肺部免受 野火烟雾或灰烬的侵害

野火烟雾和灰烬会刺激您的眼睛、鼻子、喉咙和肺部。它们会引起咳嗽或哮喘，并可能导致呼吸困难。呼吸面罩是一种覆盖鼻子和嘴巴、紧贴面部的装置（口罩），可以在您吸入前过滤掉烟雾或灰烬颗粒。呼吸面罩的尺寸不适合儿童。

### 保护您的健康

在发生野火的紧急情况下保护自己的最有效方法是在空气中有烟雾时待在室内，或限制在户外逗留的时间。如果您患有心脏病或肺病，并且健康受到不利影响的风险更高，则这点尤其重要。减少身体活动和在室内使用 HEPA 过滤空气净化器是减少接触烟雾的其他方法。如果可能的话，考虑临时搬离有烟雾的地区。通过以下一种方式减少接触，您就可能不需要佩戴呼吸面罩。

### 呼吸面罩可以帮助保护您的肺部



N95 或 P100 呼吸面罩可以帮助保护您的肺部免受烟雾或灰烬的侵害。必须将松紧带固定在耳朵的上方和下方。

### 我怎么知道我需要佩戴呼吸面罩？

- 在发生野火的紧急情况下留在室内或限制待在户外的时间的人所采取的是最有效的避免接触措施，他们可能不需要佩戴呼吸面罩。
- 必须长时间在烟雾弥漫或灰烬覆盖的区域逗留的人可能会受益于使用紧密贴合面部的 N95 或 P100 呼吸面罩来减少接触。
- 对于健康容易受到有烟雾的环境影响的人来说，即使待在室内，佩戴紧密贴合面部的呼吸面罩来减少与烟雾的接触也可能对他们有益。
- 对于想要佩戴呼吸面罩的人来说，学习如何选择和正确使用呼吸面罩对于获得最大保护非常重要。

## 选择正确的呼吸面罩

- 呼吸面罩在许多五金和家居维修店以及药店都有出售。
- 选择一种经过美国国家职业安全与健康研究所（NIOSH）测试和批准的“颗粒物防护面罩”。上面会印有“NIOSH”和“N95”或“P100”字样。
- 选择有两（2）条松紧带绕在头上的呼吸面罩。
- 选择紧密覆盖鼻子和下巴并紧贴面部的尺码。面罩边缘的任何泄漏都会导致未过滤的空气进入并被您吸入。
- 不要选择只有一条松紧带或有一条绕过耳朵的松紧带的口罩。它们不是为了紧密密封住面部而设计的，也无法保护您的肺部。

## 如何使用这种类型的呼吸面罩

- 为了紧密贴合面部，请将呼吸面罩覆盖住鼻子和下巴下方，一条松紧带放在耳朵下方，另一条松紧带放在耳朵上方（参见第 1 页的照片）。
- 将鼻子上方的呼吸面罩的金属部分（如果有）捏紧，使其牢固贴合。

- 按照包装上的说明检查呼吸面罩是否紧密贴合面部。
- 确保呼吸面罩接触到的面部皮肤剃得很干净。如果有面部毛发，则不可能有良好的密封性。
- 当呼吸面罩使您难以顺畅呼吸或变脏时，请将它扔掉。

## 可能的风险

- 佩戴呼吸面罩可能会使呼吸困难。如果您有心脏或肺部问题，请在使用呼吸面罩之前咨询您的医生。
- 如果您在佩戴呼吸面罩时出现呼吸困难、头晕或其他症状，请前往空气更干净的地方并将其取下。
- 佩戴呼吸面罩，尤其是在天气炎热或您进行体育锻炼的情况下，会增加患高温相关疾病的风险。请经常休息并喝水。
- 呼吸面罩没有适合儿童的尺寸。由于它们不够贴合，无法提供紧密的面部密封性，因此它们在减少接触方面没有效果。

## 如需更多信息，请访问：

- 欲了解有关保护自己免受野火烟雾侵害的更多信息，请联系您当地的或州卫生部门，或访问 [www.airnow.gov](http://www.airnow.gov)
- 欲了解有关呼吸面罩的更多信息，请访问：  
[https://www.cdc.gov/niosh/npptl/topics/respirators/disp\\_part/default.html](https://www.cdc.gov/niosh/npptl/topics/respirators/disp_part/default.html)
- 有关呼吸面罩的信息图：<https://www.airnow.gov/sites/default/files/2020-02/reduce-health-risks-with-wildfire-smoke-508.pdf>
- 如何佩戴和取下呼吸面罩：<https://www.cdc.gov/niosh/docs/2010-133/pdfs/2010-133.pdf>



U.S. Environmental Protection Agency • EPA - 452/F-18-002