

怀孕与野火

减低风险建议

接触野火会影响您在任何怀孕阶段的健康。研究表明，接触野火烟雾与早产（婴儿过早出生）、出生体重低（新生儿身体太小）和高血压相关。在野火发生前、发生期间和发生之后，您可以采取一些措施来尽量减少您和宝宝的健康风险。

野火发生前：做好准备

- 准备高品质口罩，以防备烟雾和空气中的其他毒素（如 N95 或 P100 口罩）。如果您有年幼的孩子，请为他们准备 KN95 口罩。任何能看到灰烬或闻到烟味的时候就应该戴上口罩。
- 与您的医疗服务提供者制定计划，确定如果您的医生办公室/医院关闭，您可以在哪里获得产前护理或分娩。准备一份如果被要求撤离时的分娩计划。向您的医疗服务提供者索取一份您的产前记录。
- 注意分娩和提前分娩的迹象。
- 储备 7-10 天的处方药和产前维生素。
- 准备并保管好一个包，里面装有父母和婴儿的必需品和用品（例如衣服、洗漱用品、医疗记录和保险信息）。
- 购买不需要烹饪的干粮和至少三天的供水量（每人每天 1 加仑）。

野火期间

- 遵守所有疏散警告和命令。如果您感到呼吸困难，即使没有要求疏散，也请考虑疏散以确保自己的安全。
- 每天查看空气质量报告，避免吸入毒素，并遵循卫生部门或医疗服务提供者关于脆弱人群的户外安全的指导。您在怀孕期间被视为脆弱人群。
- 尽量待在室内。保持门窗关闭，使用有过滤功能的暖气/空调系统来循环居住空间内的空气。如有空气净化器，请使用它。
- 如果必须外出或待在通风不良的室内区域，请佩戴 N95 或 P100 口罩。
- 如果您去疏散地点，一定要告诉现场工作人员您怀孕了。
- 继续接受产前护理。遵循医疗服务提供者的建议。
- 如果您有导乐（陪产员）、家访员或其他支持人员，请告知他们您在哪里和需要什么。启动您的支持网络并寻求帮助。

怀孕与野火 减低风险建议

野火过后：安全恢复

- 除非被告知可以安全回家，否则请勿返回家园。
- 继续查看当地的空气质量和用水安全警报。
- 防止灰烬的危害。尽快将皮肤上和/或嘴里的灰烬洗掉，并冲洗眼睛里的灰烬。在卫生和安全官员确认安全之前，请勿清理或处理火灾后的废墟。
- 如果您有关于怀孕的任何具体问题，请咨询您的医疗服务提供者。



2025 年 1 月野火的相关资源

BreastfeedLA – 自 1 月 25 日起提供免费吸乳器和哺乳咨询服务 www.breastfeedla.org/

圣盖博谷非裔婴儿和产妇死亡率社区行动小组 (AAIMM CAT) – 自 1 月 25 日起在当地疏散地点提供婴儿必需品 www.blackinfantsandfamilies.org/sangabriel

灾害资源中心 (Disaster Resource Centers) - 灾害资源中心目前从上午 8 点到晚上 9 点向公众开放 <https://recovery.lacounty.gov/>

联系灾害求助热线 (Disaster Distress Helpline) : 1-800-985-5990

围产期心理健康资源

<https://directory.maternalmentalhealthnow.org/>

野火烟雾和灰烬健康安全提示

<http://www.aqmd.gov/home/air-quality/wildfire-health-info-smoke-tips>

接收空气质量警报

<http://www.aqmd.gov/home/air-quality/air-alerts>

公共卫生局的孕产妇、儿童和青少年健康计划 (Maternal, Child and Adolescent Health) - 计划包括家访、健康保险导航、导乐 (陪产员) 支持、黑人婴儿健康、儿童保育转介、对有特殊医疗需求的儿童的支持、哮喘联盟和儿童铅预防。

publichealth.lacounty.gov/mch/

联系全面围产期服务计划 (**Comprehensive Perinatal Services Program**) 获取完整的资源清单：
cpsp@ph.lacounty.gov

