

懷孕與野火

減低風險建議

接觸野火會影響您在任何懷孕階段的健康。研究表明，接觸野火煙霧與早產（嬰兒過早出生）、出生體重低（新生兒身體太小）和高血壓有關。在野火發生前、發生期間和發生之後，您可以採取一些措施來盡量減少您和寶寶的健康風險。

野火發生前：做好準備

- 準備高品質口罩，以防備煙霧和空氣中的其他毒素（如 N95 或 P100 口罩）。如果您有年幼的孩子，請為他們準備 KN95 口罩。任何能看到灰燼或聞到煙味的時候就應該戴上口罩。
- 與您的醫療服務提供者制定計劃，確定如果您的醫生辦公室/醫院關閉，您可以在哪裡獲得產前護理或分娩。準備一份如果被要求撤離時的分娩計劃。向您的醫療服務提供者索取一份您的產前記錄。
- 注意分娩和提前分娩的跡象。
- 儲備 7-10 天的處方藥和產前維生素。
- 準備並保管好一個包，裡面裝有父母和嬰兒的必需品和用品（例如衣服、洗滌用品、醫療記錄和保險資訊）。
- 購買不需要烹飪的乾糧和至少三天的供水量（每人每天 1 加侖）。

野火期間

- 遵守所有疏散警告和命令。如果您感到呼吸困難，即使沒有要求疏散，也請考慮疏散以確保自己的安全。
- 每天查看空氣品質報告，避免吸入毒素，並遵循衛生部門或醫療服務提供者關於脆弱人群的戶外安全的指導。您在懷孕期間被視為脆弱人群。
- 盡量待在室內。保持門窗關閉，使用有過濾功能的暖氣/空調系統來循環居住空間內的空氣。如有空氣淨化器，請使用它。
- 如果必須外出或待在通風不良的室內區域，請戴上 N95 或 P100 口罩。
- 如果您去疏散地點，一定要告訴現場工作人員您懷孕了。
- 繼續接受產前護理。遵循醫療服務提供者的建議。
- 如果您有導樂（陪產員）、家訪員或其他支援人員，請告知他們您在哪裡和需要什麼。啟動您的支持網絡並尋求幫助。

懷孕與野火

減低風險建議

野火過後：安全恢復

- 除非被告知可以安全回家，否則請勿返回家園。
- 繼續查看當地的空氣品質和用水安全警報。
- 防止灰燼的危害。盡快將皮膚上和/或嘴裡的灰燼洗掉，並沖洗眼睛裡的灰燼。在衛生和安全官員確認安全之前，請勿清理或處理火災後的廢墟。
- 如果您有關於懷孕的任何具體問題，請諮詢您的醫療服務提供者。



2025 年 1 月野火的相關資源

BreastfeedLA – 自 1 月 25 日起提供免費吸乳器和哺乳諮詢服務 www.breastfeedla.org/

聖蓋博谷非裔嬰兒和產婦死亡率社區行動小組 (**AAIMM CAT**) – 自 1 月 25 日起在當地疏散地點提供嬰兒必需品 www.blackinfantsandfamilies.org/sangabriel

災害資源中心 (**Disaster Resource Centers**) - 災害資源中心目前從上午 8 點到晚上 9 點向公眾開放 <https://recovery.lacounty.gov/>

聯繫災害求助專線 (**Disaster Distress Helpline**) : **1-800-985-5990**

圍產期心理健康資源

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

野火煙霧和灰燼健康安全提示

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

接收空氣品質警報

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

公共衛生局的孕產婦、兒童和青少年健康計劃 (**Maternal, Child and Adolescent Health**) - 計劃包括家訪、健康保險導航、導樂 (陪產員) 支持、黑人嬰兒健康、兒童保育轉介、對有特殊醫療需求的兒童的支持、哮喘聯盟和兒童鉛預防。

publichealth.lacounty.gov/mch/

聯絡全面圍產期服務計劃 (**Comprehensive Perinatal Services Program**) 獲取完整的資源清單：
cpsp@ph.lacounty.gov

