

從野火中撤離後有助您保持安全的關鍵資源

如果您的住家由於野火而撤離，在當局表示已經安全之前請勿回家。

野火產生的煙和灰以及燃燒的材料（例如家具）產生的化學物可刺激眼睛、鼻或皮膚，並引起咳嗽、呼吸困難和其他症狀。灰燼和碎屑可能包含各種有害物質，例如石棉、鉛和煤灰。暴露於野火濃煙對兒童尤其會有健康上的風險，部分原因是因為他們的身體仍在發育。患有哮喘、慢性阻塞性肺病 (COPD)、心臟病的人和孕婦也較容易因野火引發健康問題。

採取以下步驟並參考下面的資源，以保護自己和親人免於 COVID-19 和野火後的侵害。

注意健康上的症狀。

- 如果您或您的孩子出現呼吸困難、非常嗜睡、拒絕食物和飲水，或有其他健康疑慮，請立即尋求醫療協助。
 - 於 OHA 網站上進一步瞭解野火可如何影響您的健康：
<https://www.oregon.gov/oha/ph/preparedness/prepare/pages/prepareforwildfire.aspx>
- 如果您患有心臟或肺部疾病，請遵守您的醫療提供者關於預防和治療症狀的建議。
- COVID-19 和暴露於野火濃煙有一些共同的症狀。例如，COVID-19 和野火濃煙均可引發咳嗽、呼吸困難和頭痛。但是，發燒（超過 100.4°F）、發冷和腹瀉則通常與暴露於野火濃煙無關，而可能表示是 COVID-19 感染。如果您出現任何這些症狀，請查閱美國疾病控制預防中心 (CDC) 的冠狀病毒自我檢查工具，以查看是否應聯絡您的醫療提供者：<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/coronavirus-self-checker.html>。
- 如果您所在的庇護所附近很多人，而您出現 COVID-19 相關的症狀，請立即聯絡醫療提供者。如果您不是待在附近很多人的公共設施（例如在朋友或家人處避難），則應自我隔離。
 - 瞭解如何自我隔離：
<https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/l42388A.pdf>
 - 瞭解有關 COVID-19 症狀的更多資訊：
<https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/L42681.pdf>
 - 瞭解有關 COVID-19 受檢疫或隔離人士之野火撤離準則的更多資訊：
<https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/l43257.pdf>
 - 致電 2-1-1，幫助您找到醫療提供者。2-1-1 並非專屬於野火情況。這是地區性免費資訊和轉介中心，可為居民與所在地區的社區資源進行聯繫。



庇護所經營者 -

請參閱最後一頁以瞭解其他庇護所資源。

- » 電話：211 或 1-866-698-6155（透過電話提供免費傳譯服務；電話服務時間：每日 24 小時）
- » TTY：致電 711 及 1-866-698-6155
- » 短訊：將您的郵政編碼發送至 898211 (TXT211)（設有英文及西班牙文版本；短訊服務時間：上午 9:00 至下午 5:00）
- » 電郵：help@211info.org（電郵設有英文、西班牙文及普通話中文版本）

採取措施防止 COVID-19 傳播。

- 瀏覽 OHA 的 COVID-19 網頁以瞭解 COVID-19 以及如何保護親人：<http://healthoregon.org/coronavirus/>。
- 每個人都應採取以下預防措施：
 - 出外時，戴上布質或拋棄式面罩。
 - 與非同住的人保持最少 6 英尺的距離。
 - 以紙巾或手肘遮住咳嗽/噴嚏。如您使用紙巾，請扔掉紙巾並立即洗手。
 - 經常用肥皂和暖水洗手，每次至少 20 秒。如果不能使用肥皂和暖水，請使用搓手液（酒精含量為 60-95%）。
 - 不要觸碰臉部。
 - 清潔及消毒經常接觸的表面和物件。

維護您的情緒安康。

- 發生野火後，您可能會感到難過、生氣、內疚或麻木。這些都是對壓力的正常反應。與心理師、社工或專業輔導員談談以尋求適應。如需廣泛資源的連結，請查看 OHA 的 COVID-19 網頁上「行為健康資源」頁籤：<https://govstatus.egov.com/OR-OHA-COVID-19>。
- 致電 2-1-1 取得其他心理健康資源。
- 「俄勒岡行為健康支持熱線」為所有尋求情緒支持的俄勒岡人提供免費和保密的資源。致電 1-800-923-HELP (4357)。您並不需要身陷心理健康危機中即可撥打此電話。
- SAMHSA 的災難困苦救助熱線 (<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline>) 為經歷天災或人為災難引起的情緒困苦民眾提供全年無休 24 小時服務的危機諮詢和支持。致電 SAMHSA 災難困苦救助熱線 1-800-985-5990，或發送短訊 TalkWithUs 至 66746，與訓練有素的危機輔導員進行交談。

查看空氣品質報告。

- 煙霧可從火源傳播至遠處，並長時間停留在空氣中。留意當地的空氣品質報告。

- 查看免費的 OregonAir 應用程式。從 Google Play 或 Apple Store 下載該應用程式。
 - » 或者，前往俄勒岡煙霧網誌或環境保護署 (EPA) 的 AirNow 網站查看空氣品質資訊 (AQI)。
- 俄勒岡煙霧網誌：<https://oregonsmoke.blogspot.com/>
- 美國環境保護署的 AirNow 網站：<https://www.airnow.gov/>

保持室內空氣盡可能清淨。

- 查閱 OHA 有關野火煙霧與公共衛生的常見問題文件，瞭解降低煙霧暴露的策略：<https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/l48626.pdf>
- 瞭解如何在家裡設置無塵室以幫助降低暴露在煙霧中：<https://www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/create-clean-room-protect-indoor-air-quality-during-wildfire>
- 關鍵提示：
 - 除非室外非常熱，否則應保持門窗關閉。
 - 如果您有空調，請開啟，但要保持新鮮空氣入口關閉以及過濾器清潔，以防止室外煙霧進入室內。
 - 開啟高效微粒空氣 (HEPA) 過濾網或靜電除塵器 (ESP) 也可以幫助您保持室內空氣清淨。您也可以按照以下文件說明，如這段容易跟著做、自己動手的清新空氣風扇說明影片，製作自己的清新空氣風扇：<https://www.oregon.gov/oha/PH/PREPAREDNESS/PREPARE/Documents/Fact-Sheet-DIY-Air-Filter.pdf>
 - 如果您沒有空調，而且關閉窗戶溫度會太高而無法待在室內，請另尋其他地點避難。
 - 不要增加室內空氣污染。
 - » 當煙霧濃度很高時，請勿使用任何可燃物，例如蠟燭或壁爐，並盡可能減少使用燃氣、火水、丙烷和柴爐。
 - » 不要使用吸塵器，因為這會攪動屋內的顆粒。
 - » 不要吸煙，因為會增加空氣中的化學物。

安全駕駛。

- 關閉車窗和透氣口，並在關閉新鮮空氣入口之下啟用空調，以減少室外煙霧進入車內，降低車輛內的煙霧。切勿將兒童獨自留在汽車或卡車內。
- 當心路上的垃圾和碎屑。小心損壞的交通燈號和缺失的路牌。

安全清理。

- 查看以下俄勒岡州環境品質部 (DEQ) 網站，瞭解危險物質應變專業人員的可服務時間，以為您的資產評估是否存在例如石棉纖維、有毒化學物以及電氣或結構性之

類的危害：<https://www.oregon.gov/deq/wildfires/Pages/Wildfire-Debris-Removal.aspx>

- 如果您要自己清理，請訂定清理計劃並準備好設備，以安全清理受野火影響的建築物和結構。DEQ 有一份資料便覽，可幫助您更安全地處理火燒建築物的灰燼和碎屑：<https://www.oregon.gov/deq/wildfires/Pages/After-the-Fire.aspx>
- 請遵循加州林業及消防部的返家檢查清單：https://www.readyforwildfire.org/wp-content/uploads/CALFIRE_ReturningHomeAfterAFire_Revised.pdf
- 其他資源包括美國疾病控制預防中心的網頁，說明如何在災難發生後安全清理 (<https://www.cdc.gov/disasters/cleanup/facts.html>)，以及有關清理期間工人安全的網頁 (<https://www.cdc.gov/disasters/wildfires/cleanupworkers.html>)。
- 關鍵提示：
 - 雖然布質或拋棄式的面罩可減低 COVID-19 的散播，但它們並不能有效過濾掉野火產生的危險粒子、氣體和其他物質。N95 口罩可提供阻隔空氣中粒子的部分防護，儘管若有經過密合測試，它們可以提供最佳的防護。但是，由於 COVID-19，這些配備目前供不應求而保留給醫療工作人員使用。參考 DEQ [資料便覽](#) 獲取更多有關如何選擇最適合清潔工作作用的口罩的資訊。
 - 經常休息和喝水，避免中暑。
 - 清理時穿著防護衣，包括長袖衫、長褲、工作手套、適當的口罩和結實的厚底鞋。這些將有助於保護您免於有害碎屑和化學物的傷害。
 - 兒童不應做任何清理工作。火災可能沉積大量帶有害化學物的灰燼和灰塵。避免將受污染的灰燼和灰塵帶回至兒童使用的範圍（例如家裡或汽車）。與孩子接觸之前，請在門口脫掉鞋子、分開清洗受污染的衣服、並換掉受污染的衣物。
 - 在緊急狀況官員說可以之前，請勿飲用或使用來自水龍頭的水。供水系統有可能受損並受到污染。如果您的井受到大火損壞，請聯絡當地具有執照和擔保的井建造商或水泵安裝商，以確定損壞的程度。
 - 丟棄所有暴露於熱、煙或灰燼的食物。
 - 瞭解如何挽救和清理家裡火災中倖存的物品。美國聯邦緊急事務管理局 (Federal Emergency Management Agency) 提供了一份包含提示的資料便覽：https://www.fema.gov/media-library-data/1534447191536-164bbf39b67bbebacc73bb75d63c24ac/Fire_FIMA_Fact_Sheet_2015_rev_CA.pdf

如果您對本資源指南中的資料有疑問，請發電郵給 OHA：
EHAP.INFO@dhsosha.state.or.us。

庇護所經營者：您可以提供此文件給野火撤離者，給予他們額外有關 COVID-19 和環境健康注意事項的資訊。該文件可供下載並以多種語言列印。

庇護所關鍵資源：

- 瞭解如何識別更清淨空氣的庇護所和空間以防止野火煙霧侵入：
<https://www.oregon.gov/oha/PH/PREPAREDNESS/PREPARE/Documents/IdentificationOfCleanAirShelters.pdf>
- 遵循 OHA 的 COVID-19 臨時庇護所指南：
<https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/l42256A.pdf>

僅供審核者參考 -- 改編自 PEHSU、CDC 和 OHA 網頁

https://www.pehsu.net/Library/facts/PEHSU_Protecting_Children_from_Wildfire_Smoke_and_Ash_FACT_SHEET.pdf

<https://www.cdc.gov/disasters/wildfires/afterfire.html>



公共衛生部

無障礙文件索取：對於殘疾人士或說其他語言的非英語人士，OHA 可以提供其他格式的資訊，例如：翻譯、大字體或盲文。請致電 1-971-673-2411、711 TTY 與健康信息中心聯繫，或 COVID19.LanguageAccess@dhsoha.state.or.us