



資料表

煙霧瀰漫的空氣：您知道該怎麼辦嗎？

- 限制暴露在山火煙霧中。
- 減少在戶外的時間。
這做法通常可以提供一些保護，尤其是在密閉的冷氣房屋中。在家中或在汽車中 將冷氣設定為可循環或再循環，以限制暴露。
- 減少進行劇烈戶外活動的時間。
這可能是一種重要的有效方法，可以減少吸入煙霧。它可以在冒煙時在最大程度上減少健康風險。
- 保持充足水分。喝大量的水。
- 減少室內其他煙霧和塵的來源。
這些可能是燃點香煙、蠟燭、氣體、丙烷和燒柴的火爐和熔爐以及吸塵。
- 檢查當前空氣質素狀況。
前往：<http://oregonsmoke.blogspot.com/> 查找當前的空氣質素。
- 如果您患有心臟或肺部疾病或呼吸系統疾病，例如哮喘，遵守您的醫療服務提供者關於預防和治療症狀的建議。