

# 有關山火煙霧和公共衛生的常見問題

## 山火煙霧

**問題：** 為什麼山火煙霧對我的健康有害？

**答案：** 山火煙霧是樹木和其他植物材料燃燒時產生氣體和細小微粒的混合物。吸入這些氣體和細小微粒可能很危險。在山火下，一氧化碳主要對在悶燒區域附近工作的人（如消防員）構成威脅。吸入這些煙霧會刺激您的眼睛和呼吸系統，並使慢性心臟和肺部疾病惡化。煙霧曝露的數量和時間，以及個別人士的年齡和敏感度，在確定該名人士是否會出現與煙霧相關的健康問題時發揮重要作用。如果基於任何原因出現嚴重的醫療問題，請立即求醫。



**問題：** 為什麼每個人都在談論懸浮微粒？

**答案：** 山火煙霧中的懸浮微粒（簡稱為 PM）對公眾健康構成最大風險。潛在的健康影響視乎燃燒的植物類型、氣候條件，以及最重要的微粒大小。大於 10 微米的微粒通常只會刺激眼睛、鼻子和喉嚨。2.5 微米或更小的微細微粒（PM2.5）可能會被吸入到肺部最深處，因此可能會引起更嚴重的健康隱患。

## 山火煙霧對健康的影響

**問題：** 誰最有可能因接觸山火煙霧而對健康產生影響？

**答案：** 吸煙霧可能會使患病的人和對空氣污染特別敏感人士的症狀加劇。敏感群體包括：

- 患上哮喘或其他慢性呼吸系統疾病的人
- 嬰兒和兒童
- 心血管疾病患者
- 懷孕婦女
- $\geq 65$  歲的人士
- 吸煙者，尤其是吸煙多年的人

**問題：** 我可如何知道山火煙霧是否正在影響我或我的家人？

**答案：** 山火煙霧可以導致以下各項：

- 流眼水或眼乾
- 持續咳嗽、有痰、喘氣、喉嚨痕癢或鼻竇受刺激
- 頭痛
- 呼吸急促、哮喘發作或肺部受刺激
- 心律不齊、胸痛或疲勞
- 非致命性和致命性的心臟病發作

患上慢性心臟病或肺部疾病（例如哮喘和慢阻肺病（COPD））的人可能更容易因為山火煙霧而對健康產生嚴重影響。

**問題：** *如果我因為吸入煙霧而出現健康問題，該怎麼辦？*

**答案：** 如果您因為煙霧而出現緊急醫療事故，應致電 911 或立即前往醫院急診室。請與您的醫療護理提供者聯絡，以取得有關如何預防和治療因接觸山火煙霧而引起症狀的建議。

## 減少接觸煙霧的策略

**問題：** *我如何保護自己和家人免受煙霧的有害影響？*

**答案：** 限制暴露在山火煙霧中：

- 盡量留在室內，並將門窗關好。
- 減少其他室內空氣污染源，例如來自香煙的煙霧、燒木的爐灶和燒蠟燭。
- 如有提供，請使用高效（HEPA）空氣清潔過濾器。
- 避免使用吸塵機，否則會吹起灰塵。
- 駕駛汽車時，請保持窗戶關閉，並將空調調以再循環的模式運作。
- 大量喝水以助減輕喉嚨痕癢和咳嗽的症狀。

對於因為特別健康狀況而有更高風險患上山火煙霧疾病的人士，離開濃煙霧區可能是最佳選擇。

**問題：** *我該如何回應山火煙霧氣引起的眼睛刺激？*

**答案：** 山火煙霧可以導致眼睛灼傷、發紅和流眼水。為了緩解症狀，您可以使用非處方的人造淚水並確保喝夠水。啟用加濕器也可以減輕壓力。如果症狀持續超過數天，請諮詢醫療護理提供者。如果您身處在灰塵或粉塵多的地方，請考慮戴上護目鏡。

**問題：** *我應該戴防塵口罩還是 N95 防毒口罩？*

**答案：** N95 呼吸器是可戴在鼻子和嘴巴上的過濾口罩。正確戴上後，N95 呼吸器可以過濾 95% 的煙霧微粒。但是，N95 呼吸器不能過濾有毒氣體和蒸氣。大多數人會認為正確使用 N95 防毒口罩非常困難。呼吸器正確佩戴以防空氣在側面洩漏是十分重要的。如果佩戴不當，呼吸器將幾乎無法提供任何保護，並且更可能會帶來錯誤的安全感。正確貼面佩戴測試需要特殊的設備和訓練。N95 呼吸器會使呼吸更加困難，並導致呼吸和心跳加快。患上心臟病和呼吸道疾病的人若使用呼吸器，只應在醫療護理提供者的監督下進行。即使是健康的成年人，亦可能要更加用力呼吸，因此配戴口罩時間長的話就會覺得不適。應根據具體情況，每天決定使用呼吸器或是口罩作為個人防護措施。

**問題：** *N95 呼吸器和防塵口罩有什麼分別？*

**答案：** N95 呼吸器通過美國職業安全與健康研究所 (Occupational Safety and Health, NIOSH) 的測試和認證，可在某些工作場所使用。N95 呼吸器已通過測試，確保它們可過濾至少 95% 的空氣傳播微粒。如果僱主要求僱員戴上呼吸器，則必須讓僱員接受培訓和貼面佩戴，以戴上經 NIOSH 批准的呼吸器。員工自願使用呼吸器並不能免除俄勒岡州 OSHA 法例規定的所有僱主責任。未經 NIOSH 認證的防塵口罩和手術口罩尚未通過過濾效果測試，可能無法提供一貫的微粒防護等級。這表示它們可能只可提供很少保護。

**問題：** *濕毛巾或頭巾會有所幫助嗎？*

**答案：** 未必。濕毛巾或頭巾可能可以阻塞較大微粒，但無法阻塞可能進入肺部的細小微粒。它們可能只可提供很少保護。

**問題：** *房子這麼熱，我應該怎麼做才可保持關閉？*

**答案：** 如果您沒有空調但關上門窗，請確保您不會過熱。可考慮到訪裝有空調和空氣過濾器的家人、鄰居或公共建築物。對於因為特別健康狀況而有更高風險患病的人士，離開濃煙霧區可能是最佳選擇。

**問題：** 我可能在某個時間需要出門。在一天之內是否什麼時間煙霧較少？

**答案：** 這要視乎火災和環境。請查看環境品質部 (Department of Environmental Quality, DEQ) 的空氣質素指數。如果您附近有空氣質素監測儀，網站將可為您提供資訊顯示一天之內某個時候的煙霧水平最低。DEQ 空氣質素指數載於俄勒岡煙霧網誌：[www.oregonsmoke.blogspot.com](http://www.oregonsmoke.blogspot.com)。



**問題：** 如果我必須駕車上班，該怎麼辦？

**答案：** 您可以透過保持窗戶關閉並將空調以再循環的模式運作，以期減少接觸煙霧。這樣可以減少接觸微粒，但無法減少接觸山火煙霧中的有毒氣體。

**問題：** 空氣淨化機是否有助清除建築物內的煙霧微粒？

**答案：** 採用 HEPA 過濾器 and/或靜電除塵器 (electrostatic precipitators, ESP) 的便攜式空氣淨化器可以降低室內的微粒水平，但大部分都無法有效去除氣體和異味。除非採用 HEPA 過濾器和/或 ESP 技術，否則使用臭氧的空氣濾清器無法去除微粒。同樣，加濕器或吸濕器並不是空氣淨化器，在發生煙霧事件時對減少空氣中的微粒數量並沒有很大作用。

**問題：** 我經營的非住宅建築物有採用室外進氣口。在發生山火煙霧事件時，我是否應該關閉室外進氣口？

**答案：** 每座非住宅建築物都有設計獨特的通風系統，任何變化（即使是臨時變化）都可能影響建築物的居住者和室內空氣質素。如果您的建築物嚴格用作辦公環境，則在山火煙霧事件時減少或消除建築物的室外進氣操作可能是明智之舉。如果建築物中有實驗室或特別通風系統，則在需要通風以防止建築物化學品積聚的情況下減少外部空氣流通，可能並不明智。我們建議您與暖風空調專業人士或明白您的特殊通風需要的人討論，以取得有關相關問題的指引。

## 更多訊息

**問題：** 我可以在哪裡找到俄勒岡州關於持續山火的資訊？

**答案：** 俄勒岡煙霧網誌有更多關於俄勒岡山火的資訊：  
[www.oregonsmoke.blogspot.com](http://www.oregonsmoke.blogspot.com)。

**問題：** 我可以在哪裡找到有關社區空氣質素的資訊？

**答案：** 請在俄勒岡 DEQ 的網站查看本地空氣質素指數 (AQI)：  
[www.deq.state.or.us/aqi/index.aspx](http://www.deq.state.or.us/aqi/index.aspx)。

**問題：** 我們的社區打算今晚安排一場戶外活動。我們應該取消嗎？

**答案：** 這要視乎接觸煙霧的水平。請向您的本地衛生部門查詢。

**問題：** 山火煙霧如何影響寵物和牲畜？

**答案：** 煙霧對人類和動物的影響類似。大量煙霧可能會刺激動物的眼睛和呼吸道。因此，減少動物接觸煙霧的策略也與人類類似：減少花在煙霧地區的時間、為動物提供大量水飲用、限制活動以增加呼吸，並減少接觸微粒或其他空氣污染物。如果您的寵物或牲畜咳嗽或呼吸困難，請聯絡您的獸醫。

**問題：** 山火如何影響食水質素？

**答案：** 山火會摧毀可穩定土壤的植物。透過燃燒地面覆蓋物，大火會釋放出影響水質的化學物質，例如硝酸鹽和磷酸鹽。這些化學物質侵蝕和將地表水釋放，都會降低飲用水的質素。硝酸鹽和磷酸鹽也可以促進有害藻類生長。消防員使用的阻燃劑最終可能有方法進入食水來源。食水供應商可以監控進水口上游的食水來源，以確定原水中是否含有不健康的化學物質。公共食水系統可以採取某些措施，透過在食水流域中運用火災後的侵蝕控制技術來保護食水質素。



公共衛生部  
衛生安全、準備和應對  
電話：971-673-1315  
傳真：971-673-1309  
OHA 網站：

<http://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareForWildfire.aspx>

OHA 臉書：[www.facebook.com/OregonHealthAuthority](http://www.facebook.com/OregonHealthAuthority)

OHA 推特：[www.twitter.com/OHAOregon](http://www.twitter.com/OHAOregon)

您可以獲取本文件其他語言、大字體、點字或首選格式的版。聯絡衛生安全、準備和應對，電話：971-673-1315 或電郵：

[health.security@state.or.us](mailto:health.security@state.or.us)。我們接聽所有中繼呼叫，或者您可致電 711。