

## 帮助您从野火中疏散时保持安全的关键资源

如果您全家由于野火而需要疏散，请在当局表示安全后再返回家园。

野火产生的烟雾和灰烬以及燃烧的材料（例如家具）产生的化学物质会刺激眼睛、鼻子或皮肤，并引起咳嗽、呼吸困难和其他症状。灰尘和碎屑可能包含各种有害物质，例如石棉、铅和烟灰。暴露于野火烟雾对儿童尤其有健康危险，部分原因是他们的身体仍在发育中。患有哮喘、慢性阻塞性肺病 (COPD)、心脏病的人和孕妇也更容易受到野火相关的健康影响。

采取以下步骤，并参考下面的资源，以保护自己和亲人免受新型冠状病毒肺炎 (COVID-19) 和野火后果的侵害。

### 注意健康症状。

- 如果您或您的孩子出现呼吸困难、非常困倦、拒绝摄入食物和水，或有其他健康问题，请立即寻求医学帮助。
  - 在俄勒冈卫生局 (OHA) 网站上详细了解野火如何影响您的健康：  
<https://www.oregon.gov/oha/ph/preparedness/prepare/pages/prepareforwildfire.aspx>
- 如果您患有心脏或肺部疾病，请遵循医务人员关于预防和治疗症状的建议。
- 接触 COVID-19 和野火烟雾会有一些共同的症状。例如，COVID-19 和野火烟雾均可引起咳嗽、呼吸困难和头痛。但是，发热（超过 100.4°F）、发冷和腹泻通常与接触野火烟雾无关，并且可能表明 COVID-19 感染。如果您有以下任何症状，请查阅 CDC 冠状病毒自我检查工具，以查看是否应联系您的医务人员：  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/coronavirus-self-checker.html>。
- 如果您身处附近有很多人的疏散庇护所，并且出现与 COVID-19 相关的症状，请立即与医务人员联系。如果您不在附近有很多人的公共场合（例如，与朋友或家人避难），则应自我隔离。
  - 了解如何自我隔离：  
<https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/ln2388A.pdf>
  - 了解有关 COVID-19 症状的更多信息：  
<https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/ln2681.pdf>
  - 了解有关因 COVID-19 而检疫或隔离的人员的野火疏散方案的更多信息：  
<https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/ln3257.pdf>
  - 致电 2-1-1，以寻求医务人员的帮助。2-1-1 并非专门针对野火情况。这是一个地区性免费信息和推介中心，可将居民与所在地区的社区资源联系起来。



庇护所经营者 -  
请查看最后一页以获取其他庇护所资源。

- » 致电：211 或 1-866-698-6155（可通过电话获得免费语言翻译；电话时间：24/7）
- » TTY：拨打 711 并致电 1-866-698-6155
- » 短信：将您的邮政编码发送至 898211（TXT211）（提供英语和西班牙语短信服务；短信时间：上午 9 点至下午 5 点）
- » 电子邮件：[help@211info.org](mailto:help@211info.org)（提供英语、西班牙语、中文普通话电子邮件服务）

## 采取措施防止 COVID-19 传播。

- 访问 OHA 的 COVID-19 网页，了解有关 COVID-19 以及如何保护亲人的信息：<http://healthoregon.org/coronavirus/>。
- 每个人都应采取这些预防措施：
  - 如果外出，请戴上布制或一次性面罩。
  - 与不与您同住一起的人保持至少六英尺的距离。
  - 咳嗽和打喷嚏时用肘部或纸巾遮挡。如果使用纸巾，请扔掉纸巾并立即洗手。
  - 经常用肥皂和温水洗手至少 20 秒。如果您不能使用肥皂和温水，使用洗手液（酒精含量为 60-95%）。
  - 请勿触摸您的脸。
  - 对经常接触到的物体和表面进行清洁和消毒。

## 保护您的情绪健康。

- 发生野火后，您可能会感到难过、生气、内疚或麻木。这些都是对应激事件的正常反应。与心理学家、社会工作者或专业顾问联系以寻求帮助。有关指向各种资源的链接，请查看 OHA 的 COVID-19 网页上的行为健康资源标签卡：<https://govstatus.egov.com/OR-OHA-COVID-19>。
- 致电 2-1-1 获取其他心理健康资源。
- 俄勒冈州行为健康支持热线为所有寻求情绪支持的俄勒冈州人提供免费和保密的资源。呼叫 1-800-923-HELP (4357)。您不一定要陷入精神健康危机中才能拨打此电话。
- SAMHSA 灾难遇险救助热线（<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline>）为遭受自然或人为灾难影响的人们提供全年 365 天，全天候（24/7）的危机咨询和支持服务。致电药物滥用和精神健康服务管理局 (SAMHSA) 灾难遇险救助热线 1-800-985-5990，或编辑短信 TalkWithUs 发送给 66746，与受过培训的危机顾问交谈。

## 检查空气质量报告。

- 烟雾可能会向远离火源的地区传播并长时间停留在空气中。注意当地的空气质量报告。
  - 查看免费的 OregonAir 应用程序。从 Google Play 或 Apple Store 下载该应用程序。
    - » 另外，请访问俄勒冈州烟雾博客或环境保护署 (EPA) 的 AirNow 网站以获取空气质量信息 (AQI)。
  - 俄勒冈州烟雾博客：<http://oregonsmoke.blogspot.com/>
  - 美国环境保护署的 AirNow 网站：<https://www.airnow.gov/>

## 保持室内空气尽可能清洁。

- 在 OHA 关于野火烟雾和公共卫生的常见问题文件中了解减少烟尘暴露的策略：<https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/In8626.pdf>
- 了解如何在家里设置一个洁净室以帮助减少烟雾暴露：<https://www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/create-clean-room-protect-indoor-air-quality-during-wildfire>
- 重要提示：
  - 除非外面非常热，否则保持门窗关闭。
  - 如果有，请打开空调，但要保持新鲜空气入口关闭，并且使用过滤器清洁，以防止室外烟雾进入室内。
  - 打开高效空气微粒 (HEPA) 过滤器或静电除尘器 (ESP) 也可以帮助您保持室内空气清洁。您还可以按照以下书面说明，按此易模仿、自己动手的清洁空气风扇说明视频制作自己的清洁空气风扇：<https://www.oregon.gov/oha/PH/PREPAREDNESS/PREPARE/Documents/Fact-Sheet-DIY-Air-Filter.pdf>
  - 如果您没有空调，而且温度太高而无法在关闭窗户的情况下呆在室内，请在其他地方寻找庇护所。
  - 不要增加室内空气污染。
    - » 当烟雾水平很高时，请勿使用任何可燃物，例如蜡烛或壁炉，并尽可能减少燃气、煤油、丙烷和柴炉的使用。
    - » 不要吸尘，因为这会搅乱房屋内已有的颗粒。
    - » 不要吸烟，因为这也会增加空气中的化学物质。

## 安全驾驶。

- 关闭车窗和通风口，并在关闭新鲜空气入口的情况下，打开空调，以减少室外烟雾进入车内，从而减少车内烟雾。切勿将儿童独自留在汽车或卡车上。
- 当心路上的垃圾和杂物。警惕交通信号灯损坏和路牌缺失。

## 安全清理。

- 请访问俄勒冈州环境质量部（DEQ）网站，获取危险材料响应专家的信息，以评估您的财产是否受到诸如石棉纤维、有毒化学物质危害以及电气或结构性危害：<https://www.oregon.gov/deq/wildfires/Pages/Wildfire-Debris-Removal.aspx>
- 如果您要清理自己，请制定清理计划并安装好设备，以安全清理受野火影响的建筑物和结构。DEQ 有一个情况介绍，可帮助您更安全地管理被烧建筑物中的灰烬和碎屑：<https://www.oregon.gov/deq/wildfires/Pages/After-the-Fire.aspx>
- 请遵循加利福尼亚州林业与消防局的返家检查清单：[https://www.readyforwildfire.org/wp-content/uploads/CALFIRE\\_ReturningHomeAfterAFire\\_Revised.pdf](https://www.readyforwildfire.org/wp-content/uploads/CALFIRE_ReturningHomeAfterAFire_Revised.pdf)
- 其他资源包括美国疾病控制与预防中心网页，其上介绍如何在灾难发生后安全地进行清理（<https://www.cdc.gov/disasters/cleanup/facts.html>），以及有关清理期间工人安全的网页（<https://www.cdc.gov/disasters/wildfires/cleanupworkers.html>）。
- 重要提示：
  - 尽管布或一次性面罩可减少 COVID-19 的传播，但它们并不能有效滤除野火中的危险颗粒、气体和其他物质。N95 口罩提供一些防止空气中颗粒物进入的防护措施，但如果经过贴合度测试，它们将提供最佳防护效果。但是，由于 COVID-19，这些装备目前供不应求，仅供医务工作者使用。有关如何选择最佳口罩进行清理的更多详细信息，请参阅 DEQ [情况介绍](#)。
  - 经常休息和喝水，避免热应激。
  - 清洁时，穿戴防护服，包括长袖衬衫、长裤、工作手套、适当的口罩和结实的厚底鞋。这些将有助于保护您免受有害碎屑和化学物质的侵害。
  - 儿童不应做任何清理工作。火灾可能会沉积大量的灰尘和有害化学物质。避免将受污染的灰烬和粉尘带回儿童使用的区域（例如家庭住宅或汽车）。请移开门口的鞋子，单独洗涤受污染的衣服，并在与孩子接触之前换掉受污染的衣服。
  - 在紧急状况官员宣布可行之前，请勿饮用或使用来自水龙头的水。供水系统可能会损坏并受到污染或沾染。如果您的水井被大火损坏，请联系当地的有执照并有担保的水井建造商或水泵安装商，以确定损坏程度。
  - 丢弃所有暴露于热、烟或灰烬的食物。
  - 了解如何挽救和清理家里可幸免于火灾的物品。美国联邦紧急事务管理局的情况介绍包含以下提示：[https://www.fema.gov/media-library-data/1534447191536-164bbf39b67bbebacc73bb75d63c24ac/Fire\\_FIMA\\_Fact\\_Sheet\\_2015\\_rev\\_CA.pdf](https://www.fema.gov/media-library-data/1534447191536-164bbf39b67bbebacc73bb75d63c24ac/Fire_FIMA_Fact_Sheet_2015_rev_CA.pdf)

如果您对本资源指南中的材料有疑问，请通过 [EHAP.INFO@dhsosha.state.or.us](mailto:EHAP.INFO@dhsosha.state.or.us) 向 OHA 发送电子邮件。

庇护所经营者：您可以将此文件提供给野火疏散人员，以向他们提供有关 COVID-19 和环境健康注意事项的其他信息。该文件可以下载并以多种语言打印。

疏散庇护所的关键资源：

- 了解如何识别更清洁的空气庇护所和空间，以防止野火烟雾侵害：  
<https://www.oregon.gov/oha/PH/PREPAREDNESS/PREPARE/Documents/IdentificationOfCleanAirShelters.pdf>
- 遵循 OHA 的 COVID-19 暂行庇护所指南：  
<https://sharesystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/1e2256A.pdf>

仅供审查者参考-改编自 PEHSU、CDC 和 OHA 网页

[https://www.pehsu.net/Library/facts/PEHSU\\_Protecting\\_Children\\_from\\_Wildfire\\_Smoke\\_and\\_Ash\\_FACT\\_SHEET.pdf](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>



公共卫生部门

**文件可访问性：**对于残疾人或说英语以外的其它语言的人，OHA 可以提供其它格式的信息，例如其它语言版本、大字体、盲文。请致电 1-971-673-2411、711 TTY 或登录 [COVID19.LanguageAccess@dhsoha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsoha.state.or.us)，与健康信息中心联系