Oregon Health Authority

情况说明

雾霾、烟雾的空气：您知道该怎么做吗？

- **降低对野火烟雾的暴露。**
- **减少户外逗留时间。**
  这通常可以提供一定保护，特别是在密闭且装有空调的房屋内。在家中或车内的时候，将空调设置为再循环，减少对烟雾的接触。
- **减少从事剧烈户外活动的时间。**
  这对减少您吸入的烟雾量不失为一种重要且有效的方法。可以将烟雾事件期间的健康风险降至最低。
- **保持体内的水份。大量饮水。**
- **减少室内烟雾和灰尘的其他来源。**
  例如点燃的香烟、蜡烛、天然气、丙烷和烧木材的炉灶以及吸尘器打扫。
- **查看当前的空气质量状况。**
  前往 http://oregonsmoke.blogspot.com/，查询当前的空气质量。
- **如果您有心脏或肺部疾病或呼吸系统疾病，如哮喘，**请遵从您的医务人员提供的有关症状预防和治疗的建议。

Oregon Health Authority
公共卫生部
卫生安全、准备和应对部门
电话：971-673-1315
传真：971-673-1309
俄勒冈州卫生局 (OHA) 网站：http://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareForWildfire.aspx
俄勒冈州卫生局 (OHA) Facebook：www.facebook.com/OregonHealthAuthority
俄勒冈州卫生局 (OHA) Twitter：www.twitter.com/OHAOregon

您可以获取本文件的其他语言版本、大字版、盲文版或您所喜欢格式的版本。请联系卫生安全、准备和应对部门，电话：971-673-1315，或发送电子邮件至 health.security@state.or.us。我们会接听所有转接电话，或者您可以拨打 711。