

# 野火煙霧資料便覽



## 保護您的肺部免受 野火煙霧或灰燼的侵害

野火煙霧和灰燼會刺激您的眼睛、鼻子、喉嚨和肺部。它們會引起咳嗽或哮喘，並可能導致呼吸困難。呼吸面罩是一種覆蓋鼻子和嘴巴、緊貼面部的裝置（口罩），可以在您吸入前過濾掉煙霧或灰燼顆粒。呼吸面罩的尺寸不適合兒童。

### 保護您的健康

在發生野火的緊急情況下保護自己的最有效方法是在空氣中有煙霧時待在室內，或限制在戶外逗留的時間。如果您患有心臟病或肺病，並且健康受到不利影響的風險更高，則這點尤其重要。減少身體活動和在室內使用 HEPA 過濾空氣淨化器是減少接觸煙霧的其他方法。如果可能的話，考慮臨時搬離有煙霧的地區。透過以下一種方式減少接觸，您就可能不需要佩戴呼吸面罩。

### 呼吸面罩可以幫助保護您的肺部



N95 或 P100 呼吸面罩可以幫助保護您的肺部免受煙霧或灰燼的侵害。必須將鬆緊帶固定在耳朵的上方和下方。

### 我怎麼知道我需要佩戴呼吸面罩？

- 在發生野火的緊急情況下留在室內或限制待在戶外的時間的人所採取的是最有效的避免接觸措施，他們可能不需要佩戴呼吸面罩。
- 必須長時間在煙霧瀰漫或灰燼覆蓋的區域逗留的人可能會受益於使用緊密貼合面部的 N95 或 P100 呼吸面罩來減少接觸。
- 對於健康容易受到有煙霧的環境影響的人來說，即使待在室內，佩戴緊密貼合面部的呼吸面罩來減少與煙霧的接觸也可能對他們有益。
- 對於想要佩戴呼吸面罩的人來說，學習如何選擇和正確使用呼吸面罩對於獲得最大保護非常重要。

## 選擇正確的呼吸面罩

- 呼吸面罩在許多五金和家居維修店以及藥店都有出售。
- 選擇一種經過美國國家職業安全與健康研究所（NIOSH）測試和批准的「顆粒物防護面罩」。上面會印有「NIOSH」和「N95」或「P100」字樣。
- 選擇有兩（2）條鬆緊帶繞在頭上的呼吸面罩。
- 選擇緊密覆蓋鼻子和下巴並緊貼面部的尺碼。面罩邊緣的任何洩漏都會導致未過濾的空氣進入並被您吸入。
- 不要選擇只有一條鬆緊帶或有兩條繞過耳朵的鬆緊帶的口罩。它們不是為了緊密封住面部而設計的，也無法保護您的肺部。

## 如何使用這種類型的呼吸面罩

- 為了緊密貼合面部，請將呼吸面罩覆蓋住鼻子和下巴下方，一條鬆緊帶放在耳朵下方，另一條鬆緊帶放在耳朵上方（參見第 1 頁的照片）。
- 將鼻子上方的呼吸面罩的金屬部分（如果有）捏緊，使其牢固貼合。

- 按照包裝上的說明檢查呼吸面罩是否緊密貼合面部。
- 確保呼吸面罩接觸到的面部皮膚剃得很乾淨。如果有面部毛髮，則不可能有良好的密封性。
- 當呼吸面罩使您難以順暢呼吸或變髒時，請將它扔掉。

## 可能的風險

- 佩戴呼吸面罩可能會使呼吸困難。如果您有心臟或肺部問題，請在使用呼吸面罩之前諮詢您的醫生。
- 如果您在佩戴呼吸面罩時出現呼吸困難、頭暈或其他症狀，請前往空氣更乾淨的地方並將其取下。
- 佩戴呼吸面罩，尤其是在天氣炎熱或您進行體育鍛煉的情況下，會增加患高溫相關疾病的風險。請經常休息並喝水。
- 呼吸面罩沒有適合兒童的尺寸。由於它們不夠貼合，無法提供緊密的面部密封性，因此它們在減少接觸方面沒有效果。

## 如需更多資訊，請訪問：

- 欲瞭解有關保護自己免受野火煙霧侵害的更多資訊，請聯繫您當地的或州衛生部門，或訪問 [www.airnow.gov](http://www.airnow.gov)
- 欲瞭解有關呼吸面罩的更多資訊，請訪問：  
[https://www.cdc.gov/niosh/npptl/topics/respirators/disp\\_part/default.html](https://www.cdc.gov/niosh/npptl/topics/respirators/disp_part/default.html)
- 有關呼吸面罩的信息圖：<https://www.airnow.gov/sites/default/files/2020-02/reduce-health-risks-with-wildfire-smoke-508.pdf>
- 如何佩戴和取下呼吸面罩：<https://www.cdc.gov/niosh/docs/2010-133/pdfs/2010-133.pdf>



U.S. Environmental Protection Agency • EPA - 452/F-18-002