

在COVID-19新型冠狀病毒疫情肆虐期間 保護自己免受野火煙霧的侵害 常見問題與解答

2020年8月27日

以下常見問題與解答由三藩市公共衛生局制定，並將發佈於網址www.sfgdcp.org/covid19。

對象：三藩市公眾。

背景：近年來，三藩市灣區受到了多次野火的影響。野火產生的煙霧和灰燼會刺激您的眼睛、鼻子、喉嚨和肺部，並增加您罹患肺炎等呼吸道感染疾病的機率。野火煙霧也可能使COVID-19新型冠狀病毒的病徵加劇。本文件的常見問題與解答提供了有關在COVID-19新型冠狀病毒疫情肆虐期間如何保護自己免受野火煙霧侵害的指引。

常見問題與解答

在COVID-19新型冠狀病毒疫情肆虐期間，保護自己免受野火煙霧侵害的最佳方法是什麼？

保護自己免受野火煙霧侵害的最有效方法，就是在空氣中有煙霧時留在室內或減少您停留在戶外的時間。如果您患有心臟或肺部疾病，或您是容易受不利健康影響的高危人士，這一點是尤其重要。留在家中還可以減少您接觸COVID-19新型冠狀病毒的風險。您可以關閉所有門窗，並開啟裝有全新過濾器的風扇或空氣調節時使用再循環系統，以防止室外空氣進入室內，從而在家裡**[創造更清潔的空氣空間](#)**。請使用攜便式空氣清新機(如有)來過濾您最常居住的房間中的空氣。減少體力活動是減少接觸煙塵的另一種方法，同時也要避免會增加室內空氣污染的活動，例如燃燒蠟燭、使用煤氣爐及使用吸塵機。

如果我需要出門，該如何保護自己？

當外面煙塵瀰漫時，盡量減少您留在室外的時間。您可以在網站www.airnow.gov上監測空氣質素，並遵循[加州空氣質素資源委員會](#)發佈在的以下列表中的指引。盡量在空氣質素變好時出門(空氣質素指數0-50，處於綠色區域中)。

如果您有N95或P100呼吸器(口罩)，請考慮在外出時佩戴。呼吸器可以過濾掉大火產生在空氣中的懸浮微粒。呼吸器可在網絡上買到，也可以在五金店、家居維修店或藥房購買。心臟或肺部有問題的人士在使用呼吸器之前，應諮詢其醫療保健提供者，因為呼吸器會使呼吸變得更加困難。呼吸器不適用於兒童。



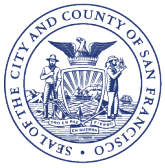
空氣質素指數和您可以採取的自我保護措施

空氣質素指數 (Air Quality Index, AQI)		哪些人需要注意？	我該做什麼？
0-50	優良		今天是在戶外活動的好日子
51-100	中度良好	可能對污染微粒異常敏感的人士。	異常敏感人士： 考慮減少長時間或過度體力勞累的情況。注意咳嗽或呼吸急促等症狀。這些是讓您放鬆的徵兆。 其他所有人： 今天是在戶外活動的好日子。
101-150	對敏感人士有不健康影響	敏感人士包括心臟病或肺病患者、年長者、兒童和青少年。	敏感人士： 減少長時間或過度體力勞累的情況。可以在戶外活動，但要多休息，少做劇烈活動。注意咳嗽或呼吸急促等症狀。 哮喘患者 應遵循其哮喘病發時的行動計劃並隨身攜帶快速緩解藥物。 如果您患有心臟病： 出現心悸、呼吸急促或異常疲勞等症狀，可能表明存在嚴重問題。如果有以上任何一種症狀，請聯絡您的醫療服務提供者。
151-200	不健康	所有人	敏感人士： 避免長時間或過度體力勞累。考慮將活動移至室內進行或重新安排時間。 其他所有人： 減少長時間或有過度體力勞累的情況。在戶外活動期間多作休息。
201-300	非常不健康	所有人	敏感人士： 避免參與所有在戶外進行的體力活動。將活動轉移到室內進行，或重新安排在空氣質素更好的時間進行。 其他所有人： 避免長時間或過度體力勞累。考慮將活動移至室內進行，或將其重新安排在空氣質量更好的時間進行。
301-500	危險	所有人	所有人： 避免參與所有在戶外進行的體力活動。 敏感人士： 留在室內並保持低活動量。遵循相關建議，將室內微粒含量保持在低水平。 工作場所： 如果對於公共衛生而言並非必要，則可以考慮關閉。

如果我有呼吸器，該如何使用？

在[此點擊處](#)可以找到有關佩戴N95/P100呼吸器的一些建議。請遵循口罩製造商的說明。盡量將口罩周邊緊貼臉部。由於面部的毛髮會導致在使用呼吸器時無法提供與面部良好的密封性，因此請務必將呼吸器所接觸的面部皮膚上的鬍鬚毛髮剃乾淨。當有呼吸更加困難或把呼吸器弄髒時，請丟棄呼吸器。

如果您在佩戴呼吸器時出現呼吸困難、頭昏眼花或其他症狀，請前往空氣清新的地方並除下呼吸



器。尤其是在天氣炎熱或您身體行動活躍的時候，佩戴呼吸器可能會增加患上與高溫相關的疾病的風險。請經常休息、及多喝水。

我可以佩戴有單向活門調節口的N95呼吸器嗎？

根據公共衛生局的面罩指令，當您在他人身邊時，不得佩戴帶有單向活門調節口(是通常在口罩的正面或側面凸起的塑膠盤，大約為一個25美仙硬幣的大小)的口罩，因為這類口罩會讓周圍的其他人接觸到您所呼出的空氣，無法保護他人免受COVID-19新型冠狀病毒的感染。當您獨自一人在家中或在汽車中，或者在室外而且您的附近沒有其他人時，可以戴上有單向活門調節口的N95。可以在有單向活門調節口的呼吸器上戴布面罩或簡單口罩。

如果我無法獲取N95呼吸器，該怎麼辦？

請盡量留在室內，並根據空氣質素指數而遵循上表中所列的建議。如果您需要出門，請佩戴隔離用的口罩或外科口罩(如有這類口罩的話)，或者佩戴由多層織品製成的布面罩(當將口罩舉起並放置於光線下時，您不應看到光線的直射)。

佩戴KN95口罩能防止吸入野火煙霧嗎？

經國家職業安全及健康研究所測試，市場上不同的KN95口罩的有效性一直存在差異。KN95應至少提供與常規外科口罩相同的保護水平。如果用於防止吸入野火煙霧，則最好使用經食品及藥物管理局 (Food and Drug Administration, FDA) 緊急使用授權的KN95呼吸器。

如果我有醫療疾病，該怎麼辦？

請監測空氣質素，並遵循上表中針對敏感人士的建議內容。在戴上呼吸器之前，請諮詢您的醫療保健提供者。

雇主可以採取哪些措施以保護戶外工作的員工？

有在戶外工作員工的雇主應監測空氣質素指數，並確保其採取了必要措施，以符合加州職業安全及健康管理局 (Division of Occupational Safety and Health, Cal/OSHA) 的野火煙霧防護標準。

資料來源

- 三藩市公共衛生局 (San Francisco Department of Public Health, SFPDH)
 - www.sfcddp.org/covid19
- 三藩市緊急管理部門
 - www.sf2.org/hazard/air-quality-covid-19
- AirNow (現時空氣質素指數)



San Francisco Department of Public Health

常見問題與解答

- www.airnow.gov
- 灣區空氣質素管理局
 - www.baaqmd.gov/about-air-quality/current-air-quality/air-monitoring-data/#/aqi?id=316&date=2020-08-25&view=hourly
- 加州空氣質素資源委員會
 - ww2.arb.ca.gov/news/multimedia-release-carb-offers-guidance-protecting-yourself-exposure-smoke-wildfires
- 加州職業安全及健康管理局(OSHA)
 - www.dir.ca.gov/title8/5141_1.html
- 美國疾病控制及預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)
 - <https://blogs.cdc.gov/niosh-science-blog/2018/01/04/respirators-public-use/>