

# 四月至十月 是野火季节

要进一步了解如何在野火季节保持健康，请访问加州大学戴维斯分校慢性阻塞性肺疾病综合诊所网页上的野火健康咨询信息页面。

<https://health.ucdavis.edu/internal-medicine/pulmonary/resources/wildfire-health-info>



材料以英文、中文、俄文和西班牙文提供。

**UC DAVIS**  
**HEALTH**

慢性阻塞性肺疾病 (COPD)  
综合诊所



慢性阻塞性肺疾病 (COPD) 综合诊所

UC Davis Center for Respiratory Health  
2825 J Street  
Sacramento, CA 95816



**UC DAVIS**  
**HEALTH**

<https://health.ucdavis.edu/internal-medicine/pulmonary/>

## 野火季节 防护措施



## 针对野火烟雾的病人宣教

对已经患有肺部疾病 (例如哮喘、COPD 和肺纤维化)、心脏病、糖尿病以及免疫受损或所服药物导致免疫系统抑制的病人来说, 吸入烟雾可以带来显著风险。风险增高的人群还包括怀孕妇女、户外工作者、无家可归者以及 18 岁以下和 65 岁以上人士。

野火烟雾暴露可能导致呼吸道和肺脏的炎症。如果您受到野火烟雾暴露, 请注意呼吸道症状加重 (发作) 的警讯。

呼吸道症状加重的常见征象和症状包括以下:

- 呼吸困难加重, 甚至休息时也是如此
- 加重的哮喘、咳嗽和粘液产生 (粘稠、黄绿色)
- 胸闷
- 疲惫、精力不足、易怒的情况加重
- 呼吸频率和/或心率增加
- 皮肤色泽变化 (苍白或发青)

## 如何避免烟雾暴露

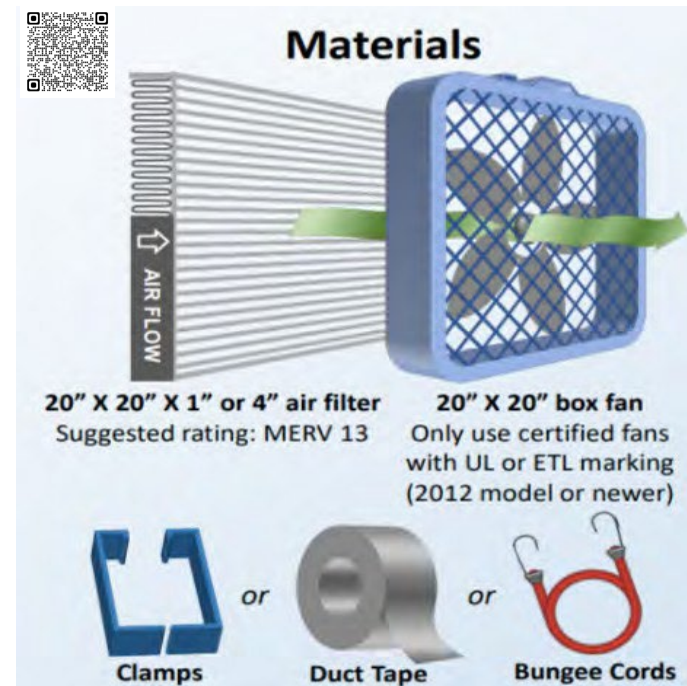
- 留在室内, 关好门窗。
- 使用中央空调/暖气或将系统设置为风扇模式以过滤室内空气。
- 限制剧烈的体力活动。
- 减少室内空气污染的其他来源 (如香烟烟雾、燃木炉、油炸食物)。
- 使用带有 HEPA 过滤器的空气净化器, 在家中创建一个干净的房间。
- 驱车旅行时, 保持窗户关闭并设定空气再循环。
- 如果必须外出, 请戴上 N95 口罩或更高级别的口罩。

## 如需疏散, 务必按照以下方式准备好您的呼吸用品:

- ✓ 日常呼吸药物 (带有间隔器的吸入器、雾化药物和雾化器)
- ✓ 呼吸道清洁装置 (震动阀、背心)
- ✓ 便携式氧气浓缩器
- ✓ CPAP 或 BIPAP
- ✓ 个人化哮喘或 COPD 行动计划

## 如何自制空气净化器:

1. 使用夹子、胶带或橡筋绳将空气过滤器固定在箱式风扇的后面。
2. 检查空气过滤器, 确认空气流动方向是正确的 (方向标记在过滤器的侧面)。
3. 过滤器变脏时及时更换。



需要注意的是, 空气品质不佳对健康有害, 应尽量避免暴露。请格外小心, 并咨询您的医疗保健提供者, 了解具体的防护措施。



## 更多资源

CDC 建议:

如何使用 N95 口罩

<https://www.cdc.gov/niosh/topics/publicppe/use.html>

您所在区域的空气品质:

<https://airnow.gov>



所需材料 (Materials)	
<p><b>20" x 20" x 1" 或 4" 空气过滤器</b> 建议规格: MERV 13</p> <p><b>(20" x 20" x 1" or 4" air filter</b> Suggested rating: Merv 13)</p>	<p><b>20" x 20" 箱式风扇</b> 只使用带 UL 或 ETL 标识的经 认证风扇 (2012年或更新型号)</p> <p><b>(20" x 20" box fan</b> Only use certified fans with UL or ETL marking (2012 model or newer))</p>
<p>夹子 (Clamp)</p>	<p>或 (or)</p>
<p>胶带 (Duct Tape)</p>	<p>或 (or)</p>
	<p>橡筋绳 (Bungee cords)</p>