

四月至十月 是野火季節

要進一步瞭解如何在野火季節保持健康，請訪問加州大學戴維斯分校慢性阻塞性肺疾病綜合診所網頁上的野火健康諮詢資訊頁面

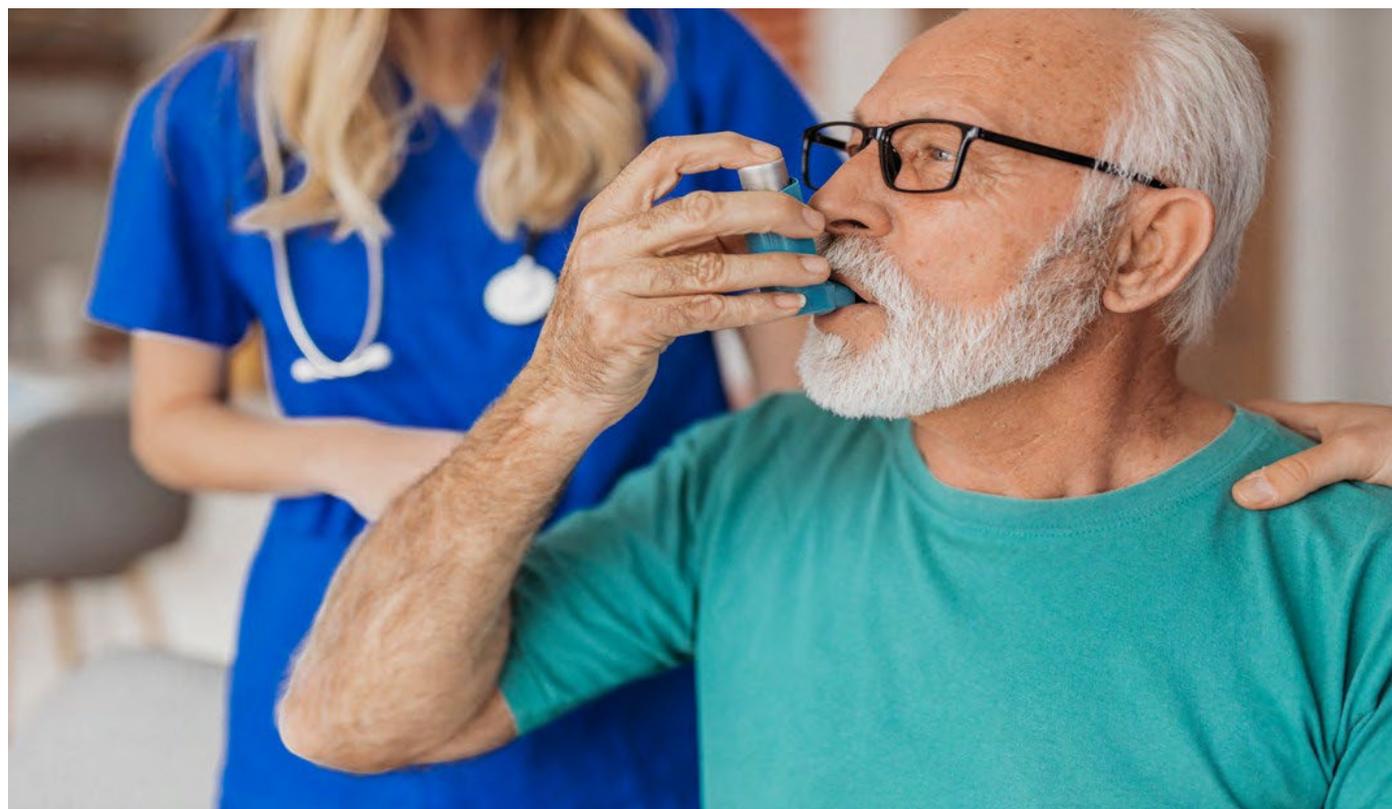
<https://health.ucdavis.edu/internal-medicine/pulmonary/resources/wildfire-health-info>



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)
綜合診所



慢性阻塞性肺疾病 (COPD) 綜合診所

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



UC DAVIS
HEALTH

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

野火季節 防護措施



針對野火煙霧的病人宣教

對已經患有肺部疾病 (例如哮喘、COPD 和肺纖維化)、心臟病、糖尿病以及免疫受損或所服藥物導致免疫系統抑制的病人來說，吸入煙霧可以帶來顯著風險。風險增高的人群還包括懷孕婦女、戶外工作者、無家可歸者以及 18 歲以下和 65 歲以上人士。

野火煙霧暴露可能導致呼吸道和肺臟的炎症。如果您受到野火煙霧暴露，請注意呼吸道症狀加重 (發作) 的警訊。

呼吸道症狀加重的常見徵象和症狀包括以下：

- 呼吸困難加重，甚至休息時也是如此
- 加重的哮喘、咳嗽和粘液產生 (粘稠、黃綠色)
- 胸悶
- 疲憊、精力不足、易怒的情況加重
- 呼吸頻率和/或心率增加
- 皮膚色澤變化 (蒼白或發青)

如何避免煙霧暴露

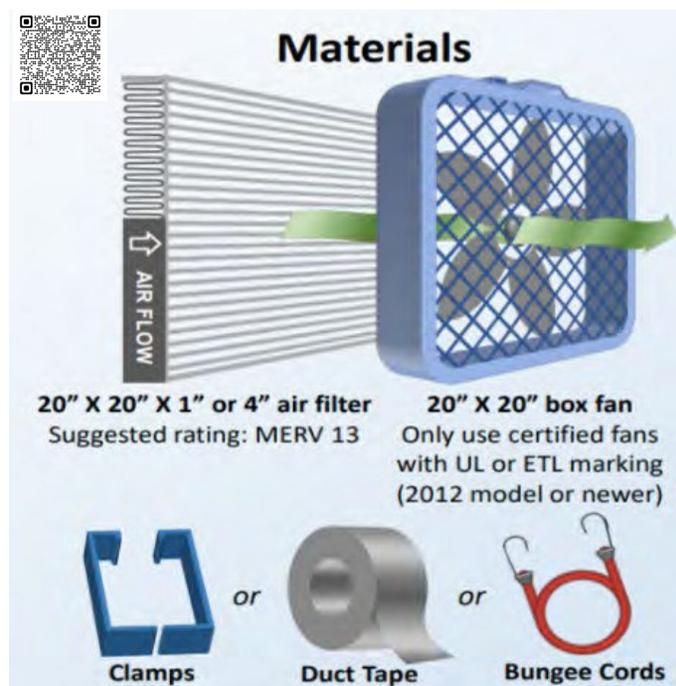
- 留在室內，關好門窗。
- 使用中央空調/暖氣或將系統設置為風扇模式以過濾室內空氣。
- 限制劇烈的體力活動。
- 減少室內空氣污染的其他來源 (如香煙煙霧、燃木爐、油炸食物)。
- 使用帶有 HEPA 過濾器的空氣淨化器，在家中創造一個乾淨的房間。
- 驅車旅行時，保持窗戶關閉並設定空氣再循環。
- 如果必須外出，請戴上 N95 口罩或更高級別的口罩。

如需疏散，務必按照以下方式準備好您的呼吸用品：

- ✓ 日常呼吸藥物 (帶有間隔器的吸入器、霧化藥物和霧化器)
- ✓ 呼吸道清潔裝置 (震動閥、背心)
- ✓ 便攜式氧氣濃縮器
- ✓ CPAP 或 BIPAP
- ✓ 個人化哮喘或 COPD 行動計劃

如何自製空氣淨化器：

1. 使用夾子、膠帶或橡筋繩將空氣過濾器固定在箱式風扇的後面。
2. 檢查空氣過濾器，確認空氣流動方向是正確的 (方向標記在過濾器的側面)。
3. 過濾器變髒時及時更換。



需要注意的是，空氣品質不佳對健康有害，應儘量避免暴露。請格外小心，並諮詢您的醫療保健提供者，瞭解具體的防護措施。



更多資源

CDC 建議：

如何使用 N95 口罩

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

您所在區域的空氣品質：

<https://airnow.gov>



所需材料 (Materials)	
<p>20" x 20" x 1" 或 4" 空氣過濾器 建議規格：MERV 13</p> <p>(20" x 20" x 1" or 4" air filter Suggested rating: Merv 13)</p>	<p>20" x 20" 箱式風扇 只使用帶 UL 或 ETL 標識的經 認證風扇 (2012年或更新型號)</p> <p>(20" x 20" box fan Only use certified fans with UL or ETL marking (2012 model or newer))</p>
<p>夾子 或 膠帶</p> <p>(Clamp) (or) (Duct Tape)</p>	<p>或 橡筋繩</p> <p>(or) (Bungee cords)</p>