

# 野火烟雾和其他不健康空气质量事件期间的建议措施



## 公众

如何使用  
此列表

### 第一步

在[fire.airnow.gov](https://fire.airnow.gov)上查找当前当地的空气质量状况(AQI)。要查找预测的空气质量状况,请访问[AirQuality.org](https://AirQuality.org)。

### 第二步

一旦您知道离您最近的地点的空气质量指数,请使用下表来帮助您在野火烟雾事件期间或空气质量指数上升的任何时候进行规划和决策。

活动	一级 良好	二级 中等	三级 对敏感人群不健康
空气质量指数	0-50	51-100	101-150
一般户外活动	无建议措施	敏感人士 <sup>1</sup> 应做好医学管理其病情的准备 知道去哪里获取空气质量信息, 以便在情况恶化时计划您的活动	敏感人士 <sup>1</sup> 应留在室内或避免剧烈的户外活动
运动	无建议措施	敏感人士 <sup>1</sup> 应做好医学管理其病情的准备 知道去哪里获取空气质量信息, 以便在情况恶化时计划您的活动	敏感人士 <sup>1</sup> 应在室内锻炼或避免剧烈运动 增加休息时间,降低呼吸频率 将剧烈运动减少到每小时30分钟或更少
室内空气质量	无建议措施	敏感人士 <sup>1</sup> 应做好医学管理其病情的准备 了解和维护暖通空调系统,以减少室内烟雾 安装并保留高效过滤器 考虑购买经过认证的便携式空气净化器 <sup>2</sup> , 以便在需要时改善室内空气质量	敏感人士考虑使用便携式空气净化器 <sup>2</sup> 来减少室内空气污染 请勿使用会增加室内空气污染的产品(蜡烛,清洁剂,空气清新剂) 减少会产生更多灰尘的活动(油炸食物,吸尘) 遵循2级下的先前指导
N95口罩的使用	无建议措施	将N95口罩放在手边,以防空气质量恶化而您必须出门	敏感人士 <sup>1</sup> 只有在在必须出门时才应考虑使用N95口罩; 应监测其他健康状况和呼吸频率

<sup>1</sup> 敏感人士包括任何患有哮喘或其他心脏/肺部疾病的人。哮喘患者应遵循哮喘行动计划,并随身携带快速救治药物。

<sup>2</sup> 加州空气资源委员会认证便携式空气净化器。在购买之前,请检查此处以确保其通过认证: <https://ww2.arb.ca.gov/list-carb-certified-air-cleaning-devices>

# 野火烟雾和其他不健康空气质量事件期间的建议措施



## 公众

### 如何使用此列表

#### 第一步

在[fire.airnow.gov](https://fire.airnow.gov)上查找当前当地的空气质量状况(AQI)。要查找预测的空气质量状况,请访问[AirQuality.org](https://AirQuality.org)。

#### 第二步

一旦您知道离您最近的地点的空气质量指数,请使用下表来帮助您在野火烟雾事件期间或空气质量指数上升的任何时候进行规划和决策。

活动	四级 不健康	五级 非常不健康	六级 危险
空气质量指数	151-200	201-250	≥ 301
一般户外活动	避免剧烈的户外活动 敏感人士 <sup>1</sup> 或任何呼吸困难的人士应留在室内	禁止户外活动 所有活动都应移至室内或停止	禁止户外活动 所有活动都应移至室内或停止
运动	在室内锻炼或将剧烈运动限制在最多15分钟 敏感人士 <sup>1</sup> 或任何呼吸困难的人士应留在室内	禁止户外锻炼 所有活动都应移至室内或停止	禁止户外锻炼 所有活动都应移至室内或停止
室内空气质量	在循环模式下运行暖通空调系统,以减少室内烟雾 保持门窗关闭 根据需要更换脏过滤器 在家中营造干净的空气空间 (使用经过认证的便携式空气净化器 <sup>2</sup> 或自己动手造空气净化器) 遵循2-3级下的先前指导	遵循2-4级下的先前指导	遵循2-4级下的先前指导
N95口罩的使用	如果您必须出门,请使用N95口罩及监察其他健康状况和呼吸频率	如果您必须出门, 请使用N95口罩并监察健康状况	如果您必须出门, 请使用N95口罩并监察健康状况

<sup>1</sup> 敏感人士包括任何患有哮喘或其他心脏/肺部疾病的人。哮喘患者应遵循哮喘行动计划,并随身携带快速救治药物。

<sup>2</sup> 加州空气资源委员会认证便携式空气净化器。在购买之前,请检查此处以确保其通过认证: <https://ww2.arb.ca.gov/list-carb-certified-air-cleaning-devices>