

丛林大火烟雾与健康

Chinese Simplified

引言

丛林大火烟雾会影响乡村和城市的空气质量。这种烟雾会影响人的健康。

本资料页主要提供丛林大火烟雾及其怎样影响你和你家人的健康，以及你可采取什么措施来避免或减轻潜在健康影响等信息。

什么是丛林大火烟雾？

丛林大火烟雾含有大小不一的微粒、水蒸汽及各种气体，包括一氧化碳、二氧化碳和氢化碳。

较大的微粒肉眼能见，它含有燃烧的碎物、余烬等等。这些微粒在大火燃烧时形成烟雾。它们微粒较大，因此不会被吸入肺部，但会对鼻腔、咽喉及肺部造成刺激。

相比之下，较小的微粒（普通头发丝的三十分之一）和气体可被吸入肺部，对人的健康造成影响。

丛林大火烟雾对健康有什么影响？

烟雾对健康的影响是由人的年龄、本来是否有哮喘病或心脏病、以及接触烟雾的时间长短而定。

健康的成年人短时间接触烟雾后影响很快就会消失。烟雾刺激的迹象包括眼睛痒、喉咙痛、流鼻涕和一般性咳嗽。

儿童、老年人、吸烟者和心脏及肺部疾病（包括哮喘病）患者对吸入微粒更加敏感，由此引起的症状可能过一段时间后会显露并加剧。

先前已经有病的患者应按时服药，遵循治疗方案，并在不舒服时立即寻求医疗，这非常重要。

戴面罩有用吗？

普通纸质防尘面罩、手帕或头巾无法过滤丛林大火烟雾中的微粒，因此一般对保护肺部不起作用。

特制面罩（称为‘P1’或‘P2’）适于过滤丛林大火烟雾，可在大多数五金店购买，一般对吸入微粒有较好的保护作用。

不过，在决定用面罩之前你应当考虑到下列因素：

- 戴面罩很热，很不舒服
- 如果面罩的密封性能差（比如留胡子会影响密封性），面罩的效果就会受影响
- 面罩过滤不掉二氧化碳等气体
- 戴面罩影响呼吸，因此心脏病和肺病患者在使用前应寻求医生的指导，而且
- 一般最好待在室内避开烟雾，除非你必须在室外工作。

健康注意事项 – 我能做些什么？

为了减少丛林大火烟雾可能造成的健康影响，请考虑下列各项：

- 尽量减少室外活动（锻炼身体会导致微粒被更深地吸入肺部）。肺病和心脏病患者特别应当尽量多休息，避开烟雾。
- 在室内时关上门窗。如果有空调，打开空调，调到“循环”。这将减少烟雾进入室内。
- 如果家里太热或有烟雾进来，你可到有空调的当地图书馆或购物中心暂时躲避一下。

- 在室内时，尽量避免其他空气污染源，包括吸烟、烧木材的炉灶或点蜡烛、使用不带排气管的煤气设备或扫地或吸尘造成的尘土飞扬。
- 如果烟雾暂时散去，可借机让房屋通风，改善室内的空气质量。
- 肺病或心脏病患者至少应备好五天的药量。哮喘患者应遵循个人哮喘控制计划。
- 若有呼吸困难或胸痛，应当立即看医生。
- 如果家里没有空调，要采取措施减低炎热造成的影响，特别是幼儿、患者和老年人。(炎热造成的影响和怎样控制炎热影响的有关信息可参阅网站http://www.health.vic.gov.au/environment/emergency_mgmnt/index.htm#bushfires)。若想知道当地大火和烟雾状况的最新消息，可收听当地广播电台或收看电视，也可致电丛林大火信息专线 1800 240 667。(失聪人士专用电传电话号码1800 555 677 转接 1800 240 667)。
- 如果烟雾状况到了“有危害”的程度，每个人都应在室内休息，尽量避免室外活动。室外体育活动应当延期。敏感的人应考虑离开烟雾影响区域，到亲友家暂住。

欲知详情

若想了解丛林大火和烟雾对健康影响的有关详情，请联系

- 地方市政府环境卫生处，或
- 民政部环境卫生处，电话1300 761 874。
- 丛林大火与公共健康的其他资料页包括“[Hazards on Your Property after a Bushfire](#)”(丛林大火后住宅上的危险)和“[Advice for people with water tanks living in bushfire-affected areas](#)”(向住在丛林大火地区的家置水箱的居民的建议)。

这两份资料页可从下列网站下载：

www.health.vic.gov.au/environment/emergency_mgmnt/index.htm#bushfires，也可向Environmental Health Unit, DHS (民政部环境卫生处) 索取，电话 1300 761 874。