南海岸空氣品質管理局

AQMD

給居民的提示

當南加州居民抗擊野火時，我們可以採取許多措施來保護我們的健康，免受空氣中瀰漫的有害污染物影響。

如果您身體健康，大火的灰塵和煙霧可能刺激您的眼睛和氣管，造成咳嗽及（或）喉嚨癢。它們還會刺激您的鼻竇，造成頭痛或者流鼻水。除了短期影響，還可能對您的健康造成長期嚴重的影響。

您可以按照下列措施來保護自己和家人免受不健康空氣的影響：

- **待在室內。**空氣污染達到不健康的程度時，選擇待在室內。關閉門窗。使用空調系統，如有再循環模式，請開啟這項功能。
- **減少室外活動。**減少室外體力活動可以降低身體對污染空氣的攝入量。減少需要長時間暴露和劇烈運動的室外活動和事件。
- **保持警覺。**收聽本地新聞、天氣預告和南海岸空氣品質管理局(AQMD)提供的空氣品質警報。如果您所在的區域空氣品質惡化，則採取必要的預防措施並相應規劃您的活動。

煙灰和煙霧是目前影響我們所在區域的可見的污染提示， 然而對看不見的細微顆粒要更為謹慎。這些肉眼看不見的顆粒繞過我們的天然防禦系統而停留在我們的肺部。它們可以引起刺激、並且在長時間之後導致肺功能下降。它們也使我們更容易患其他疾病，比如哮喘、支氣管炎、肺氣腫甚至致癌。

如果您有任何關於空氣品質的問題，請致電1-800-CUT-SMOG 與AQMD聯繫，或者瀏覽我們的網站 www.aqmd.gov。

清潔我們呼吸的空氣...™