

情況說明書：

評估煙霧對身體造成的危害



Environment
Protection
Authority Victoria



出版 1742.1* 2020 1 月

* 此版替代了 2019 年 4 月發行的 1742

Translated publication: 1842

煙霧與空氣質量

煙霧是由空氣中的懸浮顆粒匯集而成，這些顆粒通常由火災造成。空氣中的煙霧由複雜的混合物組成：

- 不同大小的顆粒
- 水蒸氣
- 各類氣體。

我們用 PM_{2.5}（“微”顆粒）與 PM₁₀（“粗”顆粒）來測量空氣中的顆粒。

我們在 [AirWatch](http://epa.vic.gov.au/AirWatch): epa.vic.gov.au/AirWatch 上為您展示維多利亞的空氣質量。同樣在 AirWatch 上還有空氣質量類別和一般性的健康建議（[air quality categories and general health advice](#)）。

如果您無法登陸 AirWatch 網頁，您可以使用可見地標來評估空氣質量和由煙霧造成的危害。

在有煙霧的情況下如何評估空氣質量和健康危害

預估煙霧等級和評估煙霧對健康的影響的一個好辦法是觀察地標建築。如果空氣中有煙霧，那麼很難看清這些建築物。

從視覺上來評估空氣質量：

1. 採用可見的地標作為參照——估算出你與可見（您剛好能看到）地標之間的距離。
2. 使用估算的距離和下述表格來識別空氣健康類別，並根據您對煙霧的敏感性（[sensitivity to smoke](#)）來獲悉適用的活動等級。請做好必要的預防措施。

基於可見度的活動等級，空氣健康類別和煙霧敏感性

可見的地標性建築物	空氣健康類別	活動等級	
		對於煙霧敏感的人群	其他人
約 20 km	好	適合去室外	適合去室外
約 10 km	一般	可以去室外，但是請留意您周遭的空氣質量變化	可以去室外，但是請留意您周遭的空氣質量變化
約 5 km	差	減少長時間的體育活動或激烈的體育活動	正常活動
約 1.5 km	非常差	避免室外的體育活動	減少長時間的體育活動或激烈的體育活動
小於 1.5 km	有危害	如果可以，請待在室內，盡量減少體育活動	避免所有室外體育活動

能聞到煙霧嗎？

用鼻子作為煙霧指示器。
如果您能聞到，意味著您暴露在煙霧中。

更多信息

請撥打 **1300 372 842** (1300 EPA VIC)
或登陸 epa.vic.gov.au 聯繫 EPA

- 事故信息和更新: emergency.vic.gov.au
- 如果您因暴露在煙霧中而出現某些症狀，那麼請聯繫 NURSE-ON-CALL: 1300 60 60 24

維多利亞環境保護局，

維多利亞 3053，卡爾頓(carlton)，維多利亞街 200

W epa.vic.gov.au | T 1300 372 842 (1300 EPA VIC)



口譯 如果您需要口譯員的幫助，或想翻譯該文件，那麼請撥打 **131 450**，告訴我們您所使用的語言。

如果您耳聾，有聽力或語言障礙，請通過全國接續服務與我們聯繫。更多信息，請訪問：
www.relayservice.gov.au