

# 情况说明书： 烟雾与您的健康



Environment  
Protection  
Authority Victoria



出版物 1743.1 版 \* 2020 年 1 月  
\*更新 2019 年 4 月发布的 1743 版  
Translated publication: 1847

情况说明书

## 什么是烟雾？

烟雾是空气中漂浮的颗粒物的聚合，通常由燃烧引起。空气中的烟雾是复杂的混合物，由以下物质组成：

- 不同大小的颗粒
- 水蒸气
- 气体—包括一氧化碳，氮氧化物和挥发性有机化合物。

我们使用称为 **PM<sub>2.5</sub>** 和 **PM<sub>10</sub>** 的度量方法来对空气中的颗粒进行测量。  
PM<sub>2.5</sub>的直径小于 2.5 微米 (µm)。PM<sub>10</sub>小于 10 微米。

## 烟雾是如何影响健康的

大多数健康人可以较好地忍受短时间暴露在烟雾中。  
烟雾更可能会影响以下人群：

- 有心脏或肺部疾病的人
- 孕妇
- 幼儿
- 老人。

暴露在烟雾中会引发的症状（包括丛林大火的烟雾）有：

- 刺激眼鼻喉
- 咳嗽
- 喷嚏
- 鼻塞。

烟雾可能会带来危险，因为它可能：

- 引发哮喘
- 使心脏病恶化
- 降低能见度影响道路安全。

烟雾颗粒越小，对健康的潜在影响就越大。

## 更多信息和更新

联系 EPA，可以拨打  
**1300 372 842** (24 小时)  
(1300 EPA VIC)  
或访问 [epa.vic.gov.au](http://epa.vic.gov.au)

- 事件信息和更新：VicEmergency  
(维州急救) 热线 1800 226 226  
[Emergency.vic.gov.au](http://Emergency.vic.gov.au)
- 如果您因暴露在烟雾中而产生任何身体  
症状，请进行医疗咨询或联系  
NURSE-ON-CALL（随呼护士服务）：  
1300 606 024
- 最新空气质量信息播报：  
[epa.vic.gov.au/airwatch](http://epa.vic.gov.au/airwatch)
- 有关烟雾和您健康的相关信息：  
[epa.vic.gov.au/smoke](http://epa.vic.gov.au/smoke)
- 健康和医疗信息：  
[betterhealth.vic.gov.au](http://betterhealth.vic.gov.au)



如果您需要口译协助或者需要翻译本文请拨打 131 450  
并说明您需要的语种。

如果您耳聋，或有听力或语言障碍，请通过 National  
Relay Service（国家聋哑服务）和我们取得联系，  
访问网站 [www.relayservice.gov.au](http://www.relayservice.gov.au)

# 情况说明书：烟雾与您的健康

## 外面有烟雾时该怎么办？

如果您看到或闻到外面有烟雾，您应该待在室内。但前提是在家里待着是安全的。

请记住：

- 保持门窗关闭
- 将您的空调模式调到“室内循环”
- 先离开烟雾的环境，比如您可以去拜访朋友或去有空调的大空间区域。
- 烟雾消退后，让房子通风
- 关注儿童，老年人和其他易感人群
- 让宠物待在室内，并提供干净的水和食物。尽可能将宠物的床铺放在室内。

有烟雾时，要注意自己的健康，尤其如果您对空气污染敏感。可以使用以下方式来自保护您的健康：

- 减少身体的活动
- 如果您有心脏或肺部疾病，请遵循相应的治疗计划
- 如有哮喘，请遵循您的哮喘应对计划。
- 如果您担心自己的症状，请去看医生或致电 **NURSE-ON-CALL (随呼护士) 1300 606 024**
- 如果您身处被丛林大火波及到的地区，请遵循相应的丛林火灾应对计划

## 戴口罩可以吗？

普通纸质防尘口罩，手帕或毛巾是无法过滤掉烟雾中的细小颗粒的。一般而言，它们对保护肺部不是很有用。

特殊口罩（称为“P2”口罩）可以过滤烟雾，提供更大的保护以防我们吸入细颗粒。大多数五金商店都能买到这些口罩。

但是，在决定戴口罩之前，您应该明白以下信息：

- 这些口罩带着很热而且不舒服
- 这些口罩会使您呼吸困难
- 如果您患有心脏或肺部疾病，则应在使用口罩之前先咨询医生
- 如果脸和嘴周围没有做好密封，则口罩的防护效果会大打折扣
- 男性应该刮干净胡须才能将口罩密封好
- 口罩不能过滤气体，如一氧化碳等
- 最好待在室内，远离烟雾，除非您无法避免在户外工作。

## 烟雾和您的宠物

像人一样，动物可能对烟雾过敏而受到影响。在安全的情况下，请让动物待在室内并提供食物和水，从而尽可能地减少其与烟雾的接触。

吸附在动物身上烟和灰可能会影响它们的健康。像平时一样用宠物洗发水给它们洗澡，为其除去毛皮或羽毛上的所有异物。

宠物吸入烟雾时可能会：

- 咳嗽
- 呼吸加剧或呼吸困难。

如果您怀疑您的动物受到烟雾的影响，请向当地兽医咨询