

# 情況說明書： 煙霧和您的健康



Environment  
Protection  
Authority Victoria



出版 1743.1\* 20201 月

\*此版替代了 2019 年 4 月發行的 1743

Translated publication: 1848

情況說明書

## 煙霧是什麼？

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——包括一氧化碳、氧化氮和揮發性有機物。

我們採用 **PM<sub>2.5</sub>** 和 **PM<sub>10</sub>** 來測量空氣中的顆粒。

PM<sub>2.5</sub> 直徑小於 2.5 微米 (µm)。PM<sub>10</sub> 小於 10 微米。

## 煙霧如何影響健康

大多數健康人可以忍受少量煙霧。煙霧很可能影響的人群包括：

- 有心臟疾病或肺部疾病的人
- 孕婦
- 兒童
- 老年人。

暴露在煙霧中的症狀——包括林火產生的煙霧——可能包括：

- 眼睛、鼻子、咽喉疼痛
- 咳嗽
- 打噴嚏
- 淤血。

暴露在煙霧中可能有危險，因為它可能：

- 誘發哮喘
- 加重心臟病
- 降低道路能見度，降低道路安全性。

煙霧顆粒越小，對健康造成的影響就越大。

## 更多信息和更新

請撥打

**1300 372 842** (24 小時)  
(1300 EPA VIC)

或登陸 [epa.vic.gov.au](http://epa.vic.gov.au) 與 EPA 聯繫

- 事故信息和更新：  
VicEmergency hotline 1800 226 226  
[emergency.vic.gov.au](http://emergency.vic.gov.au)
- 如果您可能因暴露在煙霧中而出現某些症狀，那麼請聽取醫生的意見或聯繫  
NURSE-ON-CALL: 1300 606 024
- 最新空氣質量信息：  
[epa.vic.gov.au/airwatch](http://epa.vic.gov.au/airwatch)
- 關於煙霧和您健康的消息：  
[epa.vic.gov.au/smoke](http://epa.vic.gov.au/smoke)
- 健康和醫療信息：  
[betterhealth.vic.gov.au](http://betterhealth.vic.gov.au)

維多利亞環境環境保護局，

維多利亞 3053，卡爾頓(carlton)，維多利亞街 200

W [epa.vic.gov.au](http://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](http://www.relayservice.gov.au)

# 情況說明書: 煙霧和您的身體健康

## 如果室外有煙，該怎麼辦？

如果您看見或聞到室外有煙，那麼您應該待在室內。但僅在安全的情況下待在室內。

請記住：

- 關閉門窗
- 將空調轉換到“再循環”
- 遠離煙霧環境——例如，去拜訪朋友或去空調充足的地方
- 煙霧消散後，請保持您家裡空氣流通
- 照顧好孩子、老人和身體欠佳者
- 將寵物放在室內，備好水和食物。如有可能，請將寵物放在室內。

如遭遇煙霧，照顧好您自己的身體，尤其如果您對空氣忽然很敏感。您可以採取的措施有：

- 減少體育活動
- 如果您有心臟或肺部疾病，請遵治療計劃
- 請遵您的哮喘計劃
- 如果您擔心您的症狀，請去看醫生或聯繫 [NURSE-ON-CALL](#) 請撥打 1300 606 024，
- 如果您胸部有緊迫感或呼吸困難，請撥打 000。

如果您居住的地區受到林火影響，那麼請遵您的林火計劃。

## 需要戴口罩嗎？

普通的紙製防塵口罩、手帕或印花手帕不能過濾掉煙霧中的細微顆粒。總體而言，它們對於保護您的肺而言不太管用。

特殊面部口罩 (叫做“P2” 口罩) 可以過濾煙霧顆粒，讓您呼吸時免受細微顆粒的影響，為您提供更多保護。五金店有售。

但是，戴口罩前，您應該弄明白：

- 口罩可能很燙手，戴著不舒服
- 通常呼吸會比較困難
- 如果您之前有心臟或肺部疾病，使用口罩前您應該尋求醫生的意見
- 如果面部和嘴包裹不太好，那麼口罩不會很有效
- 男士可以剃鬍子，更好的密封
- 口罩不能過濾掉一氧化碳等氣體
- 除非您無法避免室外的的工作，那麼請最好待在室內，遠離煙霧。

## 煙霧和您的寵物

動物，像人一樣，對煙霧很敏感。如果安全，請將您的寵物放在室內，備好食物和水，減少它們接觸到煙霧的機會。

當動物做自身清潔時，身上的灰塵和煙灰會影響到它們的健康。像平常一樣用寵物洗髮水給它們洗澡，去除它們皮毛或羽毛裡的髒東西。

寵物吸入煙霧的跡象可能包括：

- 咳嗽
- 呼吸加快或呼吸困難

如果您懷疑您的寵物已受到了煙霧影響，請問診當地獸醫。