

# 如何保护自己与他人免受山火烟雾的影响



避免外出

1

保持健康

6

备好药物

2

注意心理健康

7

减少室外运动

3

关注山火信息  
及建议

8

戴口罩

4

关注空气质  
量信息

9

信任你的感觉

5

帮助他人

10