

# WHAT IS BUSHFIRE SMOKE AND HOW HARMFUL IS IT?

## 什么是山火烟雾？对人的危害有多大？

**山火烟雾**来自燃烧的森林，树木和草。烟雾中有很多不同的物质，如可见到的烟灰和颗粒，以及小颗粒和气体。烟雾中的微小颗粒和气体（PM<sub>2.5</sub>）肉眼无法见到，而一旦被呼吸到肺的深部，则会影响我们的健康。

### 对身体有哪些影响？

大部分呼吸过烟雾的人（但不处于山火第一线）都不会有问题，即使有任何症状，也会很快恢复正常。有些人会感到眼部不适，流鼻涕，喉咙疼痛。还有些人会出现呼吸问题，或咳嗽。长期呼吸烟雾（从数周到数月）会加大患肺病的危险。烟雾还会导致焦虑及不安。

### 高危人群？

一些人群对烟格外敏感，应该尤其注意减少接触烟雾：



**呼吸道疾病患者**：如哮喘，支气管炎，肺气肿，接触烟雾会引起疾病复发从而导致呼吸更加困难。



**心脏病患者**：接触烟雾会增加胸痛，心脏病发作，中风（脑梗）及心跳不规则的危险



**糖尿病患者**：接触烟雾可能会导致血糖略微上升。



**儿童（尤其是5岁以下儿童）**：对大部分儿童而言，接触烟雾不会有长期的健康影响。但长期持续数月呼吸大量烟雾可能会影响少数儿童的肺部发育。



**孕妇**：大多数孕妇不会由于烟雾而出现身体健康问题。孕妇持续数星期呼吸烟雾可能会导致一小部分婴儿体重稍稍减轻，但轻微的体重减轻不会造成婴儿长期的健康问题。



**老人（尤其是65岁以上的老人）**：接触烟雾会加重现有的身体健康问题，如肺病和心脏病。



National Centre for Epidemiology & Population Health  
Research School of Population Health  
College of Health & Medicine

全国流行性疾病控制与人口健康中心  
人口健康研究所  
卫生健康医学院



Australian  
National  
University

澳大利亚国立大学

# HOW TO PROTECT YOURSELF AND OTHERS FROM BUSHFIRE SMOKE

## 如何 保护自己 and 他人 免受山火烟雾的危害？

山火烟雾浓度天天变，随时变，变化速度极快。尽量有计划地活动以减少接触烟雾的机会。您可在此查询您附近的空气质量 (AQI) 和PM<sub>2.5</sub>指数 (ACT, NSW, VIC, SA, QLD, WA, NT, TAS) 或使用 'AirRater' app 查询。

### 当烟雾指数(AQI) 达到 '不健康' '非常不健康' 或 '危险' 级别时，最好：

#### 1 不要外出：

(a) 当空气质量达到危险级别时，关紧门窗，以尽量减少室内烟雾。老旧房子和缝隙较大的房子建议用胶带或毛巾堵塞缝隙，以避免或减少烟雾入室

(b) 避免室内烟源，如室内吸烟，点蜡烛和烧香。室外空气清新时，每天至少通风一次。

(c) 如有可能，请使用高效率过滤微小颗粒 (HEPA) 的空气清洁器来降低室内烟雾浓度。空调机的 '再循环' 和 '回收循环' 档也有助于清洁空气。蒸发冷却机和加湿器于事无补。

2 **药物：**咨询您的家庭医生和主治医生，及时更新您的哮喘，慢阻肺（慢性阻塞性肺气病），心脏病和糖尿病的治疗方案。如果您尚无方案，请去咨询您的家庭医生，确保家中存有几天的药物和吸入剂。

#### 3

**减少室外运动：**建议避免在空气质量非常不健康或危险期间进行室外运动。可以去空气质量好的健身房和室内游泳池运动。最好去有空调、空气较清洁的图书馆，电影院，购物中心。

#### 4

**口罩：**能够遮住您口鼻的P2或N95口罩可以使您减少吸入烟雾 (PM<sub>2.5</sub>)。口罩不适用于儿童，也会使呼吸困难的人感到不舒服。

口罩适用于那些在空气质量不健康、非常不健康或很危险期间不得不在室外的人。外科医用口罩，临时做成的布口罩或大布巾都无济于事。

**5 相信您的感觉：**当您闻到或见到烟雾时，烟雾很可能已经达到危险级了。如果您感到有症状出现（眼睛刺痒，流鼻涕，喉咙不适，咳嗽）请减少活动量，不要去室外。如对您有帮助，可服用含片，使用水基眼药水。**如果您出现呼吸困难，有气喘声，胸部发紧，请立即就医或拨打000。**等天空明朗、空气新鲜时再去室外进行您的日常活动。

**6 保持健康：**尽量远离大火、烟雾和高温。当空气质量非常不健康或危险时，请考虑在家工作。烟雾极度严重时，学校或许会停课或缩短课外活动时间。多喝水，多吃水果和蔬菜。最重要的是戒烟，吸烟会使您对空气污染更加敏感。抗氧化补品（维生素C和E）可能会对一些吸入山火烟雾造成的肺部问题有所帮助，但不要以此代替健康和均衡的饮食。

**7 关注您的心理健康：**经历山火的人常常会感到焦虑不安，而焦虑不安的心情会影响思维、情感、行为和人际关系。不安的情绪可以非常强烈，令人感到迷茫并不知所措。焦虑可能会马上出现，也可能几周或几个月后才出现。了解这些正常的反应能够帮助您和您周围的人在心理危机发生时和发生后有所准备。与朋友、家人和社区交流或联系在线求助（如Lifeline 和Beyond Blue）也会对您有所帮助。如果您担心自己的身体和心理健康，可咨询您的家庭医生。

**8 关注山火信息和建议：**关注您附近的山火信息 如新洲‘Fires Near Me’ app 和当地电台/电视台。及时更新您的山火生存方案，这对居住在山火易发地区的居民尤其重要（可在此查询您所在的地区ACT, NSW, VIC, SA, QLD, WA, NT, TAS）。生存方案能够帮助保护您家人的生命，并且帮助您做好避免您家房屋。被山火烧毁的准备措施。

**9 关注空气质量信息：**受天气的影响，空气质量会非常迅速地变化。请关注您附近的空气质量指数(AQI)和PM<sub>2.5</sub>级别（可使用‘AirRater’ app）。当前空气指数(每小时更新)及24小时烟雾预报（部分地区可用）能帮助您更好地计划日常活动以减少接触烟霾。请关注针对您所在地区的烟霾级别所发出的健康安全警示。

**10 帮助他人：**切记山火发生时关心支持您周围的人是非常重要的。当您身体无不适、且处境安全时，请去看访您周围的人，尤其是老人，有慢性疾病和独居的人。