

WHAT IS BUSHFIRE SMOKE AND HOW HARMFUL IS IT?

山火烟雾系乜嘢， 佢嘅危害有几大？

山火烟雾来源于燃烧嘅森林、树木同草地。佢包含好多唔同嘅成分，包括我哋肉眼可见嘅灰烬同微粒，同埋一啲更加细嘅分子同气体。烟雾里面非常细嘅分子（通过PM2.5 嚟测量）系肉眼睇唔到嘅，但系佢哋会被吸入肺部，从而影响我哋嘅健康。

对健康有乜影响？

大部分曝露于（远离火场）烟雾嘅人情况稳定并且会从症状中快速恢复。有啲人会觉得眼部不适，流鼻涕，或喉咙疼痛。亦会有人嘅呼吸状况受到影响或者产生咳嗽。长时间曝露于烟雾中（数周或数月）会增加肺部疾病嘅风险。曝露于山火烟雾亦会导致焦虑同情绪创伤。

高风险人群？

某啲人群对烟雾会更敏感，应该特别小心，尽可能减少曝露于烟雾：



呼吸道疾病患者，患有譬如哮喘、支气管炎、肺气肿等疾病嘅人曝露于烟雾会引起疾病发作，造成呼吸困难。



心脏疾病患者，曝露于烟雾会增加心绞痛（胸痛），心脏病发作，中风，以及不规则心率（心悸）嘅风险。



糖尿病患者，曝露于烟雾会导致血糖水平轻微升高。



儿童（尤其系5岁以下）曝露于烟雾对大部分儿童唔会造成长期嘅健康影响。持续长期曝露于季节性高浓度烟雾可能会影响小部分儿童嘅肺部发育。



孕妇，曝露于烟雾对大部分孕妇唔会造成影响。对于小部分人，喺孕期曝露于烟雾超过数周会令其胎儿体重轻微降低。轻微体重降低通常唔会对婴儿嘅健康造成长期影响。



老年人（尤其系65岁以上），曝露于烟雾会令现有嘅健康问题譬如肺部和心脏疾病等情况恶化。



HOW TO PROTECT YOURSELF AND OTHERS FROM BUSHFIRE SMOKE

如何保护自己和其他人免受山火烟雾影响

山火烟雾等级会随时间同日期变化并且变化迅速。尽可能多做好活动计划令你同烟雾嘅接触减到最少。你可以睇呢度(ACT, NSW, VIC, SA, QLD, WA, NT, TAS)或者使用“AirRater”应用程式查看附近嘅空气质量(AQI)同PM2.5指数。

当烟雾等级(AQI)处于不健康 (UNHEALTHY)，非常不健康 (VERY UNHEALTHY)，或者有危险 (HAZARDOUS) 等级, 最好:

1 留喺室内:

(a) 当空气质量处于有危险等级时，保持门窗关闭嚟最大限度隔离烟雾。对于楼龄较大或者密闭性较差嘅房屋，用胶布或毛巾填补门窗空隙会有助于隔绝烟雾。

(b) 规避一切室内烟雾来源，包括吸烟、燃烧蜡烛或香烛。当户外空气比较清洁时，每日至少通风一次。

(c) 如果条件允许，使用配备高效空气微粒过滤装置(HEPA)嘅空气净化器嚟降低室内烟雾等级。冷气机（非“蒸汽冷却器”或“加湿器”）调节到“循环”模式亦会有帮助。

2 使用药物:

同你嘅GP或治疗师更新你嘅哮喘，慢性阻塞性肺部疾病(COPD)，心脏疾病，同糖尿病嘅治疗计划。如果你有现行计划，请同你嘅GP面谈。喺屋企准备至少足够几日使用嘅药物同吸入器。

3

减少体育运动: 喺非常不健康或危险空气污染期间，最好避免户外运动。如果有条件前往空气质量好嘅健身房同游泳池，你可以进行合理嘅室内运动。最好可以前往有空气调节装置嘅图书馆、电影院同购物中心，呢啲场所嘅空气质量会更洁净。

4

口罩: 喺口鼻部位调节合适嘅P2或N95口罩会减少你曝露于烟雾(PM2.5)嘅程度。口罩对儿童唔适用，并且可能令有呼吸困难症状嘅人感到不适。当空气质量处于不健康、非常不健康或有危险等级时，口罩可能适用于无法避免停留于室外嘅人群。医用口罩、临时性棉布口罩及手巾仔嘅保护作用非常轻微。

5 相信你嘅直觉: 当你闻到或见到烟雾, 烟雾曝露等级极有可能处于“危险”级别。如果你感觉到有症状(眼部不适、流鼻涕、咽喉不适、咳嗽), 减少活动, 留嚟室内, 服用气喘或者胸闷或使用眼药水, 如果你认为佢哋对你有帮助。**如果你觉得呼吸困难, 气喘或者胸闷, 寻求紧急医疗救助或拨打000。**如果天空明朗空气感觉清新, 就系去户外享受你嘅日常活动嘅好时机。

6 保持健康: 尽量远离火源, 烟雾同热源。当空气质量非常不健康或危险时, 考虑嚟屋企工作。烟雾严重嘅日子, 学校可能关闭或者减少户外游戏时间。充分补水, 食用充足嘅水果同蔬菜。最紧要嘅系戒烟, 戒烟可以令你对空气污染更敏感。抗氧化类保健品(维他命C同E)可以有助减少曝露于山火烟雾对你肺部嘅影响, 但系唔好将佢哋作为健康平衡饮食嘅代替品。

照顾你嘅精神心理健康:

7 受到山火影响嘅人士经常会经历情绪创伤。呢啲创伤会影响佢哋嘅思想, 感觉, 行为, 同人际关系。情绪创伤可能会好强烈, 令人困惑同埋难以承受。你可能会嚟山火发生时, 同埋/或者山火发生几个星期或者几个月之后感受到情绪创伤。理解呢啲情绪反应可以帮你同你身边嘅人嚟危机之中同之后做好准备。同朋友、屋企人、其他社区成员倾诉或者联系帮助热线(譬如“生命热线 Lifeline”同“穿越抑郁 Beyond Blue”)亦可能有帮助。如果你担心你嘅健康同生活状态, 你亦可以探访你嘅GP。

8 关注山火新闻同通告: 关注你所在地区附近嘅山火新闻(譬如新州NSW嘅“我附近嘅火灾 Fires Near Me”应用程序同当地电台/电视)。保证你嘅山火生存计划更新到最新版, 尤其如果你住嚟山火易发地区。(嚟呢度查阅你嘅地区: (ACT, NSW, VIC, SA, QLD, WA, NT, TAS))。你嘅计划会帮你保护你家人嘅生命并且帮你嘅房屋幸免于山火嘅威胁。

9 关注空气质量信息: 因为天气情况变化, 空气质量可以迅速改变。关注你所在地附近嘅空气质量指数(AQI)同埋 PM_{2.5} 等级(使用‘AirRater’应用程序). 当前空气质量读数(每小时更新)同埋24小时烟雾预报可以帮你安排你嘅日常活动, 令你曝露于烟雾嘅可能性维持最低。关注你所在地区同烟雾等级相关嘅健康预警。

10 帮助他人: 请记住, 山火时关心同支持你身边嘅人好重要。如果你感觉健康并且处境安全, 请去探访问候社区里面嘅其他人, 尤其系长者, 慢性病患者, 同埋独居嘅人。