

山火煙霾對健康的影響

Health Effects of Wildfire Smoke

山火煙霾是混合了微細顆粒物 (PM2.5)、不同氣體 (如一氧化碳、氮氧化物等) 及揮發性有機化合物的複雜物質。混合成份則視乎燃料、天氣、與火的相隔距離而隨時有變。在卑詩省, 山火煙霾可導致多數省民前所未見的最惡劣空氣質素。



雖然山火煙霾是有別於交通或工業所致的空氣污染, 但它對人體健康也是有害的。

- 充滿濃煙的空氣令肺部更難將氧氣送進血液。
- 山火煙霾可令呼吸系統不適, 產生免疫反應, 有可能引致發炎而影響身體其他部位。
- 常見症狀包括眼部不適、流鼻水、喉嚨痛、輕微咳嗽、有痰、呼吸喘鳴或頭痛。這些症狀一般是無需尋求醫療協助也可以應付過來。
- 有些人可能有較嚴重的症狀, 例如氣促、嚴重咳嗽、頭暈、胸口痛或心悸。若出現這些症狀, 應立即尋求醫療協助。
- 濃煙空氣可能會增加某些感染的風險, 例如肺炎、COVID-19及兒童耳朵發炎。

減少接觸山火煙霾是保障身體健康的最佳方法。

- 採用 HEPA 過濾器的便攜式空氣清新機, 可有效清除室內空氣中的煙塵微粒。參考有關資料, 選購符合您需要的設備。
- 若家中使用強制熱風供暖系統, 可採用不同的過濾器及設定來盡量減少山火煙塵進入室內。聯絡您的服務供應商, 看看家中的系統最適合使用什麼設備。
- 圖書館、社區中心及購物商場內的空氣一般都是較涼快和經過過濾的, 讓您可以暫時避開戶外的煙霾。
- 開車時關上車窗, 開動空調, 使用循環車內空氣的設定, 減少抽入戶外空氣。
- 越用力呼吸, 便吸入越多煙塵。在煙塵多的時段盡量放鬆, 考慮進行室內運動, 並大量喝水, 幫助身體適應濃煙環境。
- 若從事戶外工作, 請參考 WorkSafe BC (卑詩工作安全局) 的資料 <https://u.nu/4vl8>

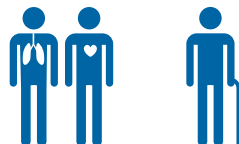


BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

詳情請參閱 bccdc.ca/wildfiresmoke

不同的人對山火煙霾的反應不一，有些人的健康狀況會因此受到較大影響。

最受影響的人士



慢性肺病/
心臟病患者

長者



孕婦



嬰孩、幼童

以下組別人士尤其需要減少接觸煙塵。

- 有病或身患慢性疾病的體弱人士，在進行日常活動時，濃煙空氣令他們在體力上和精神上都變得額外困難。
- 有呼吸問題的人士，例如哮喘或慢性阻塞性肺病(COPD)的患者，有較大機會因山火煙霾而影響健康。心臟病、糖尿病、癌症或精神病的患者，也同樣有較大風險。
- 未出生的孩子和嬰兒亦可能受影響。孕婦和照顧嬰兒的人士應考慮使用便攜式空氣清新機。
- 幼童的肺部較脆弱，他們可能需要在有濃密煙霾期間減少活動，尤其是戶外活動。
- 山火煙霾不是對所有人都會構成明顯問題，但即使您沒有受影響，也切記需留意身邊人士的狀況。

山火煙霾所致的健康問題，大部份只屬短暫性的，即問題會在空氣質素有改善後便會消失。

目前只有很少的研究，是針對季節性山火煙霾對人體是否構成較長遠影響，因此在未有科學證據前，我們建議需持審慎態度。

- 請記住，減少接觸煙霾，是保障身體免受山火煙霾影響的最佳方法。
- 嬰兒、未出生的孩子和有阻塞性肺部問題(如哮喘和COPD)的患者，其健康是最有機會受到較長遠的影響。
- 卑詩省和其他地區的山火情況變得越來越嚴重和猛烈，本地和世界各地的科學家都正在努力了解這些變化如何影響到接觸了山火煙霾的居民的健康的。