

## 如何为野火烟雾季节做好准备

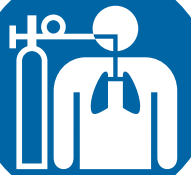
### How to Prepare for the Wildfire Smoke Season

野火和烟雾在BC省夏季是司空见惯的现象,但是这一季节似乎越来越长,越来越极端。我们无法预测什么时候会发生大规模野火,因此最好在野火季节开始前便为烟雾蒙蒙的夏天做好准备。



少接触野火烟雾是保护健康的最佳方式。

- 大多数人有多达90%的时间是在室内度过的,所以清洁的室内空气很重要。
- 购买一个采用HEPA过滤的便携式空气净化器,来清除室内空气中的烟雾。研究相关产品,找到适合自己需求的净化器。
- 如果您有强制热风供暖系统,请咨询服务提供商,在烟雾蒙蒙时期应该使用哪种过滤器和设置。
- 知道所在社区哪里可以找到空气比较清洁的空间。图书馆、社区中心和购物中心通常较凉爽,空气经过过滤。

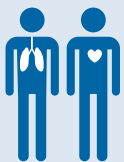


留意需要特别关爱的人。

有些人可能对烟雾较敏感,这包括患有哮喘、心脏病或糖尿病等慢性病的人,以及孕妇、婴儿、幼儿、年长者和边缘人。

- 如果您或家人有慢性病,请与医生配合,制定烟雾期的管理计划。
- 如果您使用急救药物,请确保家中有药,并在野火季节始终随身携带。制定明确的计划,以便在急救药物无法控制病情时遵循。
- 如果您在夏季怀孕或要照顾婴儿,要制定计划,尽量少接触烟雾。

#### 受影响最严重的人群



患有慢性肺部/心脏疾病的人



孕妇



婴儿、幼童



长者



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority

如需更多信息,请访问 [bccdc.ca/wildfiresmoke](http://bccdc.ca/wildfiresmoke)



对于经常在户外活动的人来说,仍有一些方法可以减少烟雾的接触及其对健康的影响。

- 如果您从事户外工作,请查阅WorkSafe BC的相关资源。<https://u.nu/4vl8>
- 如果您要照顾一群儿童或策划户外活动,确保您的组织有一个烟雾应急计划。
- 呼吸越困难,表示吸入的烟雾越多。放松一些,以减少烟雾接触。<https://u.nu/u3j5d>



有许多工具可以帮助您了解烟雾对空气质量的影响。可靠的信息来源能帮助您始终做好防护。

- 在低陆平原以外,请注册**空气质量订阅服务**,可获得短信或电子邮件提醒。<https://u.nu/e3xtf>
- 在低陆平原地区,请注册**大温订阅服务**,可获得电子邮件提醒。<https://u.nu/7gwgj>
- 当前**空气质量和健康指数 (AQHI)** 地图提供特定的健康信息。<https://u.nu/p-39>
- 在您的安卓或iOS设备上安装**AQHI Canada**应用程序,可监测您所在地区,并在空气质量变化时获得通知。<https://u.nu/6ce1>
- 如果您居住的地方没有AQHI读数,请查看细颗粒物浓度即**PM<sub>2.5</sub>**的当前地图。<https://u.nu/lamf>
- **FireWork Forecast消防预测**显示未来72小时烟雾影响预测地图。<https://u.nu/rmzj>
- 全省的**Active Wildfires活跃野火**地图持续跟踪当前状况。<https://u.nu/zsrj>
- 极端野火往往发生在外边很热的时候,而这也会影响您的健康。安装**WeatherCAN** 应用程序,可获得有关烟雾、极端气温和其他重要天气事件的通知。<https://u.nu/an9l>



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority

上次更新:2021年5月 - SIMPLIFIED CHINESE

如需更多信息,请访问 [bccdc.ca/wildfiresmoke](https://bccdc.ca/wildfiresmoke)