

## 如何為山火煙霾季節作好準備

### How to Prepare for the Wildfire Smoke Season

山火和煙霾是卑詩省夏季正常的一部份，但山火季節似乎變得越來越長，情況也越見嚴重。我們不能預測嚴重山火何時出現，因此最好在山火季節開始前，預先為常出現煙霾的夏季作好準備。



減少接觸山火煙霾是保障健康的最佳方法。

- 大部份人留在室內的時間可多至 90%，因此清潔的室內空氣是十分重要的。
- 購買一台使用HEPA過濾器的便攜式空氣清新機，有助清除室內空氣的煙塵。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，聯絡您的服務供應商，查詢在煙霾嚴重時應使用哪種過濾器 and 設定。
- 知道社區內哪些地方可提供較清潔的空氣。圖書館、社區中心及購物商場內的空氣通常都是較涼快和經過過濾的。



### 留意那些應特別小心的人士

有些人可能更容易受煙霾影響，包括哮喘、心臟病或糖尿病等慢性疾病的患者、孕婦、嬰兒、幼童、長者和邊緣人士。

- 若您或您的家人患有慢性疾病，請跟您的醫生商量，制訂一個在煙霾時期採用的管理計劃。
- 若您有使用搶救藥物，確保家中存有儲備，並在山火季節期間經常帶備在身。要清楚知道，萬一搶救藥物未能有效地控制情況時，應採取什麼安排。
- 若您於夏季月份內是孕婦或須照顧嬰孩，想想可如何盡量減少接觸煙霾。

#### 最受影響的人士



慢性肺病／  
心臟病患者



孕婦



嬰孩、幼童



長者



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority

詳情請參閱 [bccdc.ca/wildfiresmoke](http://bccdc.ca/wildfiresmoke)



## 對於在戶外活動的人士，仍有一些方法可以盡量減少接觸煙霾及其對健康的影響。

- 若是從事戶外工作，請參考WorkSafe BC (卑詩工作安全局) 的資料。 <https://u.nu/4vl8>
- 若是照顧多名兒童或籌辦戶外活動者，確保您的工作機構設有煙霾緊急應變計劃。
- 越用力呼吸，便吸入越多煙霾。盡量放鬆以減少接觸煙霾。 <https://u.nu/u3j5d>



有多項工具可以助您了解煙霾對空氣質素的影響。參考可信來源的資料，能助您獲得適當的保護。

- 低陸平原以外地區，於 **Air Quality Subscription Service (空氣質素訂閱服務)** 登記，以收取文字短訊或電郵警告通知。 <https://u.nu/e3xtf>
- 低陸平原地區，於 **Metro Vancouver Subscription Service (大溫地區訂閱服務)** 登記，以收取電郵警告通知。 <https://u.nu/7gwgj>
- **Air Quality and Health Index (空氣質素及健康指數) (AQHI)** 的即時地圖，提供針對特定健康情況的訊息。 <https://u.nu/p-39>
- 在Android或iOS手機安裝**AQHI Canada** 應用程式以監察附近地區的情況，並在空氣質素有變時接獲通知。 <https://u.nu/6ce1>
- 若所住地區沒有AQHI讀數，查閱微細顆粒物濃度或PM<sub>2.5</sub>的即時數據地圖。 <https://u.nu/lamf>
- **FireWork Forecast (火災預測)** 顯示預計在未來72小時內受煙霾影響的地圖。 <https://u.nu/rmzk>
- 本省的 **Active Wildfires (活躍山火)** 地圖定時跟進最新情況。 <https://u.nu/zsrj>
- 戶外氣溫極度炎熱時，常會發生嚴重山火，而您的健康亦可能受到影響。安裝**WeatherCAN** 應用程式，以收取有關煙霾、極端氣溫和其他重要的天氣消息。 <https://u.nu/an9l>



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority

最後更新日期: 2021年5月 - TRADITIONAL CHINESE

詳情請參閱 [bccdc.ca/wildfiresmoke](https://bccdc.ca/wildfiresmoke)