



野火烟雾对健康的影响

Health Effects of Wildfire Smoke

野火烟雾是细颗粒物 (PM2.5) 和各种气体 (如一氧化碳、氮氧化物和挥发性有机化合物) 的复杂混合物。这种混合物可因燃料、天气以及与火场的距离而变化。野火烟雾所造成的恶劣空气质量将是BC省大多数人所遇到的最糟空气质量。



尽管野火烟雾与交通或工业造成的空气污染不同,但对人类健康也是有害的。

- 烟雾蒙蒙的空气使肺较难将氧气输送到血液中。
- 野火烟雾会刺激呼吸系统,引起免疫应答,进而可能导致炎症,影响身体的其他部分。
- 常见的症状包括眼睛刺痛、流鼻涕、喉咙痛、轻微咳嗽、产生痰液、喘鸣或头痛。这些症状通常可以自行管理,无需就医。
- 有些人可能有较严重的症状,如呼吸急促、剧烈咳嗽、头晕、胸痛或心悸。如果您出现其中任何症状,应及时就医。
- 烟雾蒙蒙的空气可能会增加某些感染的风险,如新冠肺炎和儿童耳朵感染。

少接触野火烟雾是保护健康的最佳方式。

- 采用HEPA过滤的便携式空气净化器能有效去除室内空气中的烟雾颗粒。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,可以用不同的过滤器和设置,尽量减少进入家中的野火烟雾。请向服务提供商咨询对您的系统最有效的产品和设置。
- 图书馆、社区中心和购物中心通常温度较低,空气经过过滤,可以暂时避开室外的烟雾。
- 开车时务必关窗,打开空调,使用内循环设置,限制室外空气进入车内。
- 呼吸越困难,表示吸入的烟雾越多。在烟雾蒙蒙时期务必放松心情,考虑在室内运动,多喝水,帮助身体应对烟雾。
- 如果您从事户外工作,请参考WorkSafe BC的相关资源: <https://u.nu/4vl8>

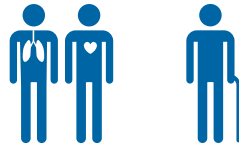


BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

如需更多信息,请访问 bccdc.ca/wildfiresmoke

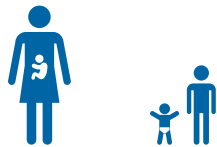
不同的人对野火烟雾的反应不同, 有些人遭受健康影响的风险较高。

受影响最严重的人群



患有慢性肺部/心脏疾病的人

长者



孕妇

婴儿、幼儿

对于以下群体来说, 减少接触烟雾尤为重要。

- 因疾病或慢性病而健康受损的人。无论是身体上还是精神上, 烟雾蒙蒙的空气使日常活动更加困难。
- 有呼吸系统疾病的人, 如哮喘或慢性阻塞性肺病 (COPD), 遭受野火烟雾造成的健康影响的风险最高。患有心脏病、糖尿病、癌症或精神疾病等病症的人也有较高风险。
- 胎儿和婴儿可能易受烟雾影响。孕妇和照顾婴儿的人应考虑使用便携式空气净化器。
- 幼儿的肺比较敏感, 在烟雾蒙蒙时期可能需要减少活动, 特别是户外活动。
- 并非所有人都会因野火烟雾而受到明显影响。即使您没有受到影响, 也要记得留意周围的人。

野火烟雾对健康的影响大多是暂时的, 也就是说, 随着空气质量改善, 这些影响会消失。

关于季节性野火烟雾是否会对健康产生较持久的影响, 目前的研究非常少, 在缺乏科学证据的情况下, 建议谨慎行事。

- 请记住, 少接触是防止野火烟雾影响健康的最佳途径。
- 婴儿、胎儿以及患有哮喘和慢性阻塞性肺病等阻塞性肺部疾患的人最有可能遭受较长期的健康影响。
- 在BC省和其他地方, 野火正变得越来越极端和剧烈。本地科学家和国际科学家正在努力了解这些变化如何影响野火烟雾接触者的健康。