

室外煙霧瀰漫？安全地留在室內

吸入野火煙霧微粒可以損害您的健康。限制運動量，把兒童和寵物留在室內，並幫助有風險的鄰居。

1. 使用 [AirNow.gov](https://airnow.gov) (只有英文) 來查看本地空氣品質

- 5天煙霧預測：[WAsmoke.blogspot.com](https://wasmoke.blogspot.com) (只有英文)

2. 當空氣品質是以下情況時，請留在室內：

- **橙色** (空氣品質指數101-150)：患有哮喘或呼吸道和心血管疾病人士。兒童和65歲以上成人或會有風險
- **紅色、紫色和栗色** (空氣品質指數 151 和更高)：所有人士

3. 留意受到煙霧影響的症狀

- 如果出現頭痛、喉嚨或鼻孔痛、咳嗽、眼睛感到灼熱、頭暈、或氣喘，請把他們帶進室內
- 預備好藥物和吸入器
- 如果出現呼吸急促或胸痛，請致電911

4. 在煙霧瀰漫的日子，改善室內空氣品質

- 使用高效能過濾 (HEPA) 裝置，設置一間空氣清新的房間
- 除非過熱，請關閉門窗
- 前往商場、圖書館、或其它設有空調的建築物

N95口罩為大部分人士提供保護。

更多資訊：[KingCounty.gov/WildFireSmoke](https://kingcounty.gov/wildfiresmoke)

Public Health
Seattle & King County 

2024年5月更新