

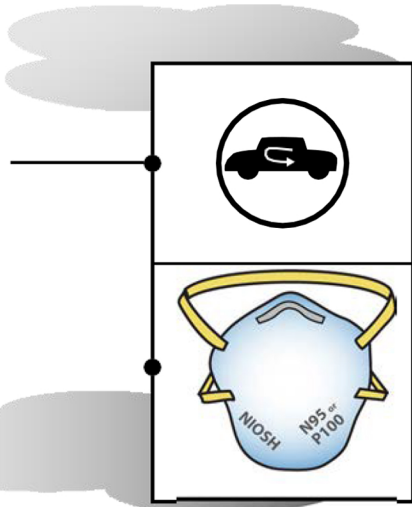


## 在火災煙霧地區減少健康的風險：

按照这些提示，特别是你或家中的长者或儿童，或怀孕的妇女有心脏或呼吸问题的时候。

### 做什么

- 留在室内
- 留意本地的建议和上网查看空气质素 (airnow.gov)
- 将汽车的空调设在重新循环 (抽出烟雾)
- 保持药物和不会腐坏食物的供应
- 如外面有烟雾而你要出外时，用十分适配的N-95或P100呼吸器。此呼吸器目前未经批准可用于儿童身上。
- 如烟雾浓度太高，准备撤离



### 保持空气清洁

关上门窗。关闭空调的抽入新鲜空气。如你的家太热，尝试往朋友或亲戚处住。

用便携的空气洁净器，有适当配合房间大小的HEPA滤器。

### 不做什么

- X 油炸或烧烤食物，因可以增加室内空气的伙粒物
- X 使用壁炉，煤气灶或煤气炉
- X 在户外游戏或运动
- X 室内吸烟
- X 吸尘，它可起尘埃



airnow.gov

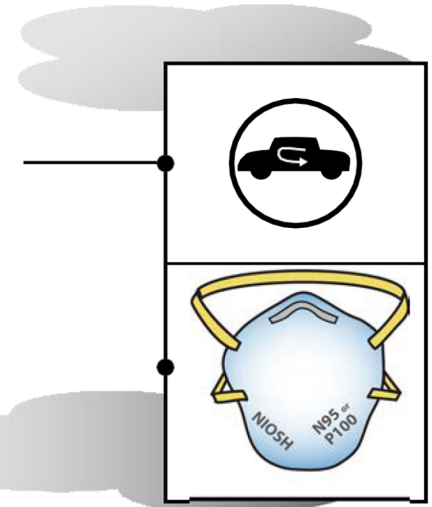


## 在火災煙霧地區減少健康的風險：

按照这些提示，特别是你或家中的长者或儿童，或怀孕的妇女有心脏或呼吸问题的时候。

### 做什么

- 留在室内
- 留意本地的建议和上网查看空气质素 (airnow.gov)
- 将汽车的空调设在重新循环 (抽出烟雾)
- 保持药物和不会腐坏食物的供应
- 如外面有烟雾而你要出外时，用十分适配的N-95或P100呼吸器。此呼吸器目前未经批准可用于儿童身上。
- 如烟雾浓度太高，准备撤离



### 保持空气清洁

关上门窗。关闭空调的抽入新鲜空气。如你的家太热，尝试往朋友或亲戚处住。

用便携的空气洁净器，有适当配合房间大小的HEPA滤器。

### 不做什么

- X 油炸或烧烤食物，因可以增加室内空气的伙粒物
- X 使用壁炉，煤气灶或煤气炉
- X 在户外游戏或运动
- X 室内吸烟
- X 吸尘，它可起尘埃



airnow.gov

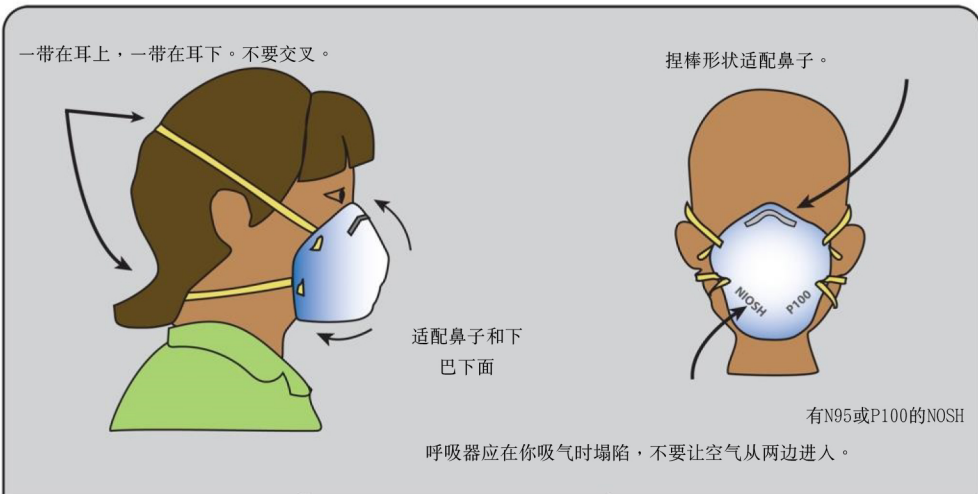


用正確的呼吸器\*和適當的配戴  
可減少你對野火煙霧的曝險。

适当的呼吸器\*和适当的配戴可减少你对烟雾的曝險。

布（湿或干）、纸面罩，和纸巾不会过洒火灾烟雾。找标志有N95或P100的呼吸器（面罩）。他们可以在网上，五金店，装修家居店或药房购买。

\*呼吸器的设计不适用于儿童。面部的毛发可防止适当的适配和减少效能。



如果你有心脏或肺健康情况，在使用之前请教你的医生。

如面罩污秽将之丢弃，否则你会发现呼吸困难。

如你头晕或作呕，前往较少烟雾的地方和找医疗。

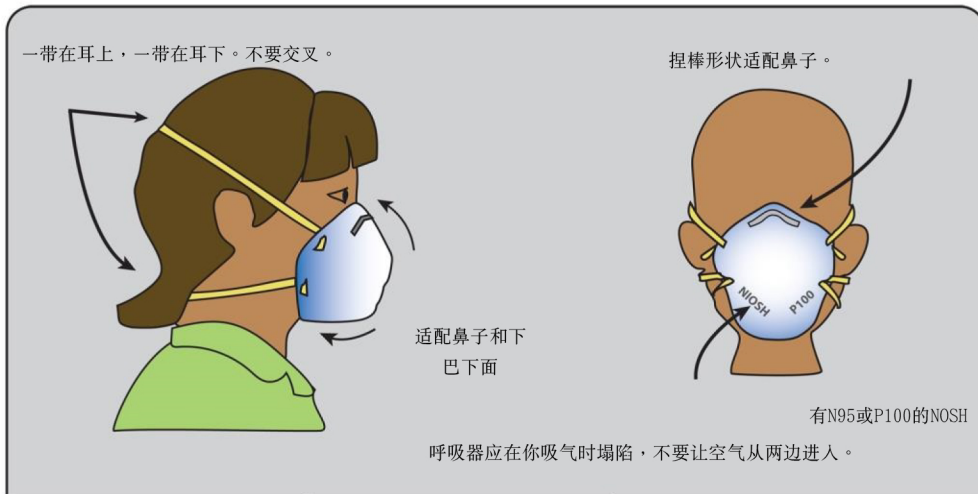


用正確的呼吸器\*和適當的配戴  
可減少你對野火煙霧的曝險。

适当的呼吸器\*和适当的配戴可减少你对烟雾的曝險。

布（湿或干）、纸面罩，和纸巾不会过洒火灾烟雾。找标志有N95或P100的呼吸器（面罩）。他们可以在网上，五金店，装修家居店或药房购买。

\*呼吸器的设计不适用于儿童。面部的毛发可防止适当的适配和减少效能。



如果你有心脏或肺健康情况，在使用之前请教你的医生。

如面罩污秽将之丢弃，否则你会发现呼吸困难。

如你头晕或作呕，前往较少烟雾的地方和找医疗。

只在之前先尝试用其他、更为有效避开烟雾的方法才用呼吸器。这包括留在室内和减少活动。如可能，有风险的人应离开烟雾地区。

只在之前先尝试用其他、更为有效避开烟雾的方法才用呼吸器。这包括留在室内和减少活动。如可能，有风险的人应离开烟雾地区。