

# 林火煙霧彌漫時 保持健康



林火煙霧可能對眼、鼻、喉嚨和肺部產生刺激，甚至可能使原有的健康狀況惡化。

## 採取措施，確保自己和家人免受煙霧的侵害：

1. 查看所在地區的空气品質。
2. 空氣品質不佳時減少戶外活動時間。
3. 盡可能保持家中空氣潔淨：
  - 關閉門窗。
  - 避免室內空氣污染源，如香煙、電子煙、蠟燭和熏香。
  - 如有條件，使用帶有高效顆粒空氣（HEPA）篩檢程式的空氣淨化器。
4. 待在有空調的地方，如電影院、圖書館和購物中心。
5. 如果無法躲開林火煙霧，考慮使用P2/N95口罩，並確保正確、貼合地佩戴。如果患有心臟或肺部疾病，使用口罩前請先諮詢醫生。

## 如果您属于林火烟霧更易致病的高风险人群：

- 遵循醫生關於健康狀況管理的建議。
- 將藥物放在易於取得的地方，以備需要時迅速取用。
- 監測健康狀況惡化的任何症狀，如事先預備了疾病行動計畫（如哮喘行動計畫），請遵照執行。

如果擔心出現任何症狀，請聯絡醫生或24小時健康直通幫助熱線（healthdirect helpline）**1800 022 222**。

如果出現醫療緊急情況，如呼吸困難、胸痛或突然暈倒，請撥打三個零（**000**）。

如需傳譯員，請聯絡全國口筆譯服務處（TIS），電話**131 450**，接通後請求轉撥健康直通幫助熱線。該服務是免費且保密的。

