

华盛顿州颗粒物污染空气质量指南

如需查看当前和
预报的空气状况，请访问：
enviwa.ecology.wa.gov

车辆尾气、柴炉排放物、工业排放物、野火烟雾、风尘及其他含有直径2.5微米或更小超细颗粒物（PM2.5）的污染源，可能会对您的健康造成危害。

Air Quality Index (AQI, 空气质量指数) 用于报告空气质量水平及其带来的健康问题，主要分为六大类：

空气质量指数	我该怎么办？
优 0-50	 表明是户外活动的好天气，若预报空气质量会变差，也是制定应对计划的好时机。
良 51-100	 即使颗粒污染物浓度较低，某些人群也尤为敏感，因此，应减少接触污染物。例如，限制外出时间，并避免进行剧烈的户外活动。对于所有敏感人群，应密切观察是否出现症状。
对敏感人群有害 101-150	 敏感人群应采取措施，以减少接触污染物。限制外出时间，避免进行剧烈的户外活动，并按照建议确保室内空气质量良好。所有人都应观察是否出现症状，并以此作为减少接触污染物的信号。
危害健康 151-200	 所有人都应减少接触污染物。限制外出时间，避免进行剧烈的户外活动，并按照建议确保室内空气质量良好。
非常危害健康 201-300	 所有人都应减少接触污染物。待在室内，并过滤室内空气，以确保空气质量良好。必要时，可前往其他空气质量较好的地方。
严重危害健康 >300	 所有人都应减少接触污染物。待在室内，并过滤室内空气，以确保空气质量良好。必要时，可前往其他空气质量较好的地方。

了解相关症状！

眼部灼烧感

咳嗽

咽喉和鼻腔刺激

头痛

疲劳

喘鸣且呼吸短促

心律不齐

胸部疼痛



若症状加重，请及时就医。接触高浓度 PM2.5 可能会导致住院，并增加死亡风险。

请参见背面，了解减少接触污染物的措施，
以及风险更高的敏感人群清单。

如需了解关于野火烟雾和保护健康的信息，请访问 doh.wa.gov/smokefromfires。

如需了解关于野火烟雾和户外工作者安全的信息，
请参见华盛顿州 Department of Labor and Industries (劳动与工业部) 的要求。

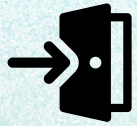
减少接触污染物的措施



限制户外体育活动的持续时间和强度。



待在空气质量较好的室内：



除非天气过于炎热，无法保持安全的体温，否则要关闭门窗。



不要吸烟或点燃蜡烛等，这会加重室内空气污染。



采用暖通空调系统、便携式高效空气颗粒净化器，或自制箱式空气过滤扇，过滤室内空气。



将空调设置为再循环。



若家中无法保证良好的空气质量，可前往空气质量较好的地方，比如朋友家、公共区域或未受污染影响的区域。



若您必须在户外作业，请佩戴经 National Institute for Occupational Safety & Health (NIOSH, 美国国家职业安全卫生研究所) 批准的防护口罩，如 N95 口罩。



风险更高的敏感人群

- › 患病者
 - › 肺病，如哮喘和慢性阻塞性肺病 (COPD)
 - › 心脏病
 - › 呼吸道疾病
 - › 糖尿病
- › 18 岁及以下或 65 岁以上者
- › 孕妇
- › 户外工作者
- › 有色人种
- › 部族和土著人民
- › 低收入人群



DOH 821-174
Simplified Chinese
April 2022

若您需要本文档的其他格式，
请致电 1-800-525-0127。
失聪或听障客户请致电
711 (Washington Relay)
或发送电子邮件至
civil.rights@doh.wa.gov。

如需了解关于野火烟雾和保护健康的信息，请访问 doh.wa.gov/smokefromfires。

如需了解关于野火烟雾和户外工作者安全的信息，
请参见华盛顿州 Department of Labor and Industries (劳动与工业部) 的要求。