空气质量与健康指南：应采取的措施

与博伊尔高地（洛杉矶地区）持续火灾相关的状况

2026 年 6 月 24 日

空气质量指数（Air Quality Index，AQI）显示当前空气质量，以及人们何时可能需要采取措施保护自身健康。

南海岸空气质量管理区（Air Quality Management District，AQMD）在洛杉矶盆地各地运营区域空气监测站网络，并在重大事件期间与响应机构协调，开展额外临时监测。由于风、天气以及与污染源的距离不同，各地点的状况可能有所不同。

应采取哪些措施？

如果 AQI 显示空气质量不健康，您看到或闻到烟雾，或者您因空气质量不佳或烟雾而出现症状，例如眼睛、鼻子或喉咙刺激、咳嗽、喘息、呼吸困难，或现有心脏或肺部疾病加重。

- 尽可能留在室内，并保持门窗关闭。
- 如有中央暖通空调系统，请使用内循环模式。
- 在烟雾弥漫的状况下，避免使用全屋风扇和蒸发式冷风机，因为它们可能会将室外空气带入室内。
- 使用高效暖通空调过滤器（如与您的系统兼容，使用 MERV 13 或更高级别），并在建议更换时或明显变脏时进行更换。
- 如有空气净化器，请运行空气净化器，以帮助减少室内烟雾颗粒物。
- 限制剧烈户外活动。
- 如果您必须在户外停留，请佩戴贴合良好的 N95 或 P100 呼吸防护口罩，以减少暴露。

口罩说明：贴合度很重要。呼吸防护口罩在能与面部良好密合时效果最佳。

如果您出现持续或加重的咳嗽、气短、喘息、胸痛、心悸、恶心或异常疲劳，请寻求医疗帮助。如果您出现呼吸困难、严重胸痛或其他危及生命的症状，请拨打 911。

我可以从哪里获取可靠信息？

请使用官方来源获取室外空气质量和健康指南：

- 南海岸 AQMD 空气质量公告（https://www.aqmd.gov/home/air-quality/air-quality-advisories）
- 南海岸 AQMD 空气质量地图（www.aqmd.gov/AQImap）或移动应用程序（http://www.aqmd.gov/mobileapp）
- 您当地的公共卫生部门（洛杉矶县、长滩市或帕萨迪纳市）
- 地方应急管理机构

- 官方紧急警报（市和县系统）

家用空气质量监测器可以提供有用的本地信息，但在空气质量不佳期间，官方 AQI 公告、地方警报和公共卫生指南应作为您采取行动的依据。

空气质量与健康指南：常见问题

与博伊尔高地（洛杉矶地区）持续火灾相关的状况

1. 为什么 AQI 读数变化这么快，为什么并非所有监测器的读数都一致？

由于天气、风向风速以及与污染源距离的变化，空气质量可能因地点和时间而异，因此空气监测器可能显示不同读数。这意味着暴露风险也可能因地点而异。

我应该怎么做？

使用官方 AQI 信息和公共卫生指南来决定何时采取预防措施，以减少暴露。

如果您看到烟雾或灰烬、闻到烟味，或出现与烟雾相关的症状，例如眼睛、鼻子或喉咙刺激、咳嗽、喘息、呼吸困难，或现有心脏或肺部疾病加重，即使 AQI 看起来并未升高，也应减少暴露。

2. AQI 是否测量化学品和气体？还是只测量颗粒物污染？

AQI 反映若干常见空气污染物的水平，包括细颗粒物（PM2.5）、臭氧、二氧化氮和一氧化碳。然而，AQI 并不能涵盖火灾期间可能存在的所有气体、化学品或气味，人们有时可能会注意到 AQI 数值未能充分反映的气味或刺激。

响应机构开展的空气监测包括颗粒物、挥发性有机化合物、氨、重金属以及其他与火灾相关的污染物。根据截至目前可获得的监测结果，主要健康关切仍是吸入持续火灾产生的烟雾和细颗粒物。

我应该怎么做？

在决定如何减少暴露时，请综合考量 AQI 和官方公共卫生更新信息。
如果您闻到强烈气味、感到刺激或出现症状，即使 AQI 看起来并未升高，也应减少暴露。请拨打 1(800) CUT-SMOG 或 1 (800) 288-7664，或通过 https://xappp.aqmd.gov/complaints/NewComplaint.aspx 在线向南海岸 AQMD 举报气味投诉。

3. 口罩有用吗？

贴合良好的 N95 或 P100 呼吸防护口罩可减少细小烟雾颗粒物的暴露。布口罩和标准外科口罩不能提供同等程度的防护。

这些呼吸防护口罩只有在紧贴面部且没有缝隙时才有效。贴合不佳或鼻部、两侧周围存在缝隙会降低其有效性。它们**不能防护气体或化学蒸气**。

在多数药店、五金店和线上零售商处都可购买到 N95 和 P100 呼吸防护口罩。在某些事件期间，居民资源中心、避难所或其他支持地点可能有呼吸防护口罩可供使用，或可能提供有关可从何处获取的信息，具体取决于当地状况和可用资源。

我应该怎么做？
当您在户外且 AQI 不健康、您看到烟雾或灰烬，或闻到烟味时，请佩戴贴合良好的 N95 或 P100 呼吸防护口罩，以减少暴露。

如果口罩变脏、损坏、潮湿、呼吸困难，或不再正确贴合，请予以更换。

4. 在户外有哪些风险？
随着空气质量恶化以及在户外停留时间增加，健康风险会升高。暴露可能导致或加重眼睛、喉咙和肺部刺激，并可能增加心脏和肺部负担。儿童、老年人、孕妇以及已有心脏或肺部疾病的人可能更加敏感。

我应该怎么做？
当 AQI 不健康或存在烟雾时，减少户外活动，尤其是剧烈活动。如果您属于较高风险群体或出现症状，请尽量留在室内。

5. 我需要更换室内空气过滤器吗？
烟雾颗粒物可能会在空气过滤器中积聚，并降低其有效性。

我应该怎么做？
当 AQI 不健康或存在烟雾时，请更频繁地检查暖通空调过滤器。按照制造商指引更换，或在过滤器明显变脏或气流减少时提前更换。

6. 我如何接收更新？
火灾事件期间，空气质量和烟雾状况可能迅速变化，因此请定期查看更新。

我应该怎么做？
如有官方紧急警报服务，请注册接收。关注南海岸 AQMD 空气质量地图或移动应用程序、您当地公共卫生机构以及应急管理更新。

7. 为什么不能立即扑灭火灾？紧急状态意味着什么？
大型火灾可能因天气状况、燃料来源、进入现场的困难以及响应人员安全等因素，需要时间才能扑灭。

紧急状态有助于协调资源，并从其他地区调入援助以支持响应工作。这并不一定意味着状况正在恶化。

8. 这对世界杯比赛和其他户外活动意味着什么？
烟雾可能传播很远，状况也可能迅速变化。体育场或活动地点的空气质量可能与其他地区不同。

我应该怎么做？
在参加户外活动前，请查看 AQI 和可见状况。如果 AQI 不健康或存在烟雾，请通过限制户外停留时间来减少暴露；如在户外，请佩戴贴合良好的 N95 或 P100 呼吸防护口罩，尤其是对空气污染更敏感的人群。请遵循活动组织者和公共卫生机构的指引。

9. 暴露会产生哪些长期健康影响？

长期健康影响取决于暴露水平（多少）、持续时间（多久）和频率（多频繁）。本次事件涉及建筑火灾产生的烟雾和与火灾相关的排放物，人们可能会疑问这些排放物是否不同于野火烟雾。一般而言，潜在长期风险与长期反复或大量暴露有关，而不是短暂的短期暴露。短期暴露仍可能导致某些人出现暂时性刺激，减少暴露可降低潜在风险。

响应机构开展的空气监测包括颗粒物、挥发性有机化合物、氨、重金属以及其他与火灾相关的污染物。根据截至目前可获得的监测结果，主要健康关切仍是吸入持续火灾产生的烟雾和细颗粒物。

我应该怎么做？

当 AQI 不健康或存在烟雾时，请减少暴露。如果症状持续或加重，请寻求医疗建议。

10. 火灾后产生的灰烬或烟尘怎么办？

灰烬或烟尘是火灾后留下的细小颗粒物，在受到扰动时可能进入空气。无论灰烬和烟尘是在空气中还是在表面上，接触或吸入灰烬和烟尘都可能增加您的健康风险。

我应该怎么做？

如果清理灰烬或烟尘，请遵循面向居民和企业的公共卫生火灾恢复指南：
http://www.publichealth.lacounty.gov/media/wildfire/。

避免干扫或干式清洁灰烬或烟尘。避免使用普通家用吸尘器，因为这可能会将颗粒物扩散到空气中。避免直接接触灰烬或烟尘。如使用 HEPA 过滤吸尘器，请按照制造商说明操作。

11. 仓库内物品、食品产品和废弃物处置怎么办?

将开展评估，以确定如何妥善移除、运输和处置仓库火灾废弃物、食品和受损物品。随着评估推进，信息可能会发生变化。