

前往 ecology.wa.gov/WAQA 查詢空氣品質狀況



良好

空氣污染低所以伴隨的健康風險也低。
這對所有人來說都是外出享受
戶外活動的好天氣！



中等

有健康狀況的人應該限制進行戶外活動時間，
以及避免劇烈戶外活動。
他們可能會加重症狀表現。



對敏感族群不健康

所有以上及：
所有**敏感族群**應該限制進行戶外活動時間。
有健康狀況的人可能會加重症狀表現。
健康族群可能開始出現症狀。



對所有人都不健康

所有人，尤其是敏感族群，應該限制外出時間，
避免劇烈戶外活動，以及選擇室內輕運動。



對所有人都非常不健康

所有人都應該待在室內，避免所有劇烈活動，
如果不是很熱的情況下關閉門窗，讓您的空調
重新循環，以及如果可能的話使用 HEPA
（高效濾網）空氣過濾器。



對所有人都有害

所有以上及：
有健康狀況的人，應諮詢他們的
醫療服務提供者關於離開該地區以及佩戴合適的呼吸口罩的問題*，
如果他們必須外出的話。遵守燃燒禁令和疏散命令。

敏感族群：

- 有健康狀況的人，例如：
 - 患有哮喘、慢性阻塞性肺病 (COPD)、糖尿病以及其它心臟/肺部疾病
 - 患有呼吸道疾病及感冒
 - 曾中風
- 未滿 18 歲的兒童 & 超過 65 歲的成年人
- 孕婦
- 吸菸的人

了解相關症狀：

- 眼睛流淚或乾澀
- 咳嗽/哮喘
- 咽喉或鼻竇發炎
- 有痰
- 氣促
- 頭疼
- 心律不整
- 胸痛

如果你正在
經歷嚴重的症狀，
請立即就醫。

灰塵、車輛、柴火、野火和工業造成的空氣污染可能會嚴重影響您的健康。

*想瞭解更多的健康資訊，以及如何選擇合適的呼吸口罩，請訪問 doh.wa.gov/smokefromfires。