

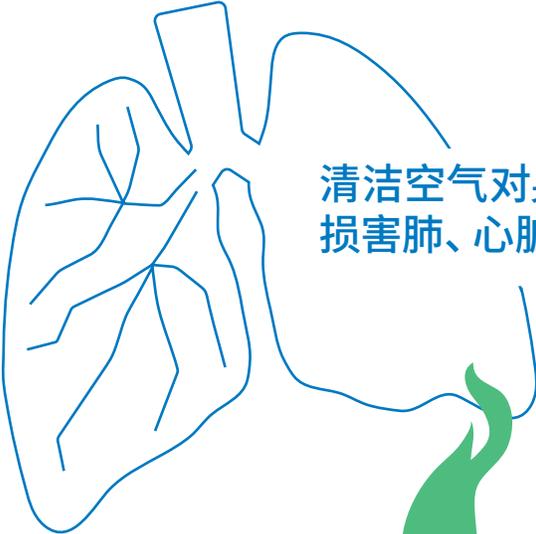
空气污染

空气污染如何影响我们的健康

污染空气不会总是看起来脏。有时，人们会感觉到看不到的污染：头痛、咳嗽和喘息都可能是因污染所致。呼吸污染空气会引发哮喘、过敏、心脏病发作和中风。长时间呼吸污染空气会导致生命后期出现损害，例如，癌症或思维和记忆问题。

空气污染对婴儿和幼儿造成的伤害最大。呼吸污染空气会阻止肺部发育成熟。这会让孩子更难思考和学习。

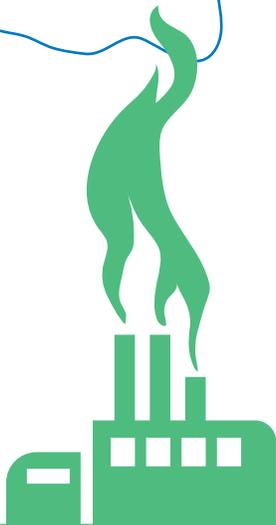
如果空气污染致病，还会引起其他问题。生病使孩子很难在学校取得好成绩。成年人可能会耽误工作。这还意味着更多医疗账单、住院费用以及药费或其他治疗费用。



清洁空气对身体健康至关重要。污染空气会损害肺、心脏和大脑。



俄勒冈州的空气污染来自许多方面，包括交通和建筑设备的排气管、工厂大烟囱和房屋烟囱。



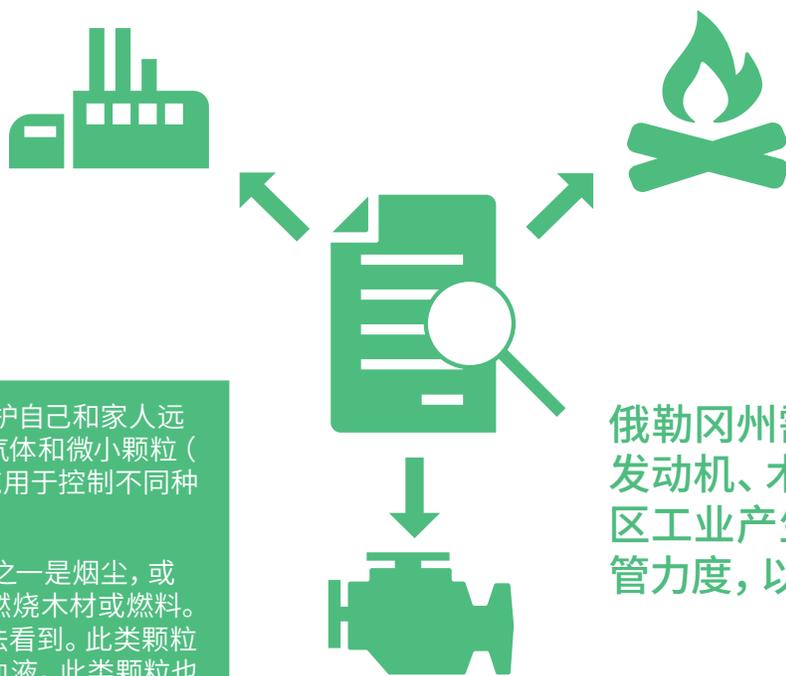
空气污染的主要来源

野火和耕作方法也会造成污染。我们在日常活动中也会呼吸污染空气，例如，烹饪、清洁、除尘、驾驶、房屋取暖，甚至是燃烧蜡烛和熏香。

国家研究表明，工业柴油机废气、木材烟雾和有毒污染物是俄勒冈州存在的严重空气污染问题。根据附近的交通和工业以及燃烧木材取暖的房屋数量，社区存在不同的空气污染问题。

俄勒冈州的空气污染

俄勒冈州有一个监控网络,可检查某些污染情况。如果“当天空气不好”,通常意味着烟雾(臭氧)或烟尘(PM 2.5)足以导致城市或县城大部分区域出现健康危害。这些警报很重要,但并没有向人们提供有关空气污染的信息,某些街区可能因施工、工业或交通出现更严重的污染。



您能做什么

您可以采取一些措施保护自己和家人远离空气污染。污染包括气体和微小颗粒(烟尘)。不同的保护措施用于控制不同种类的污染。

最危险和最常见污染之一是烟尘,或PM 2.5。此类颗粒来自燃烧木材或燃料。此类颗粒体积很小,无法看到。此类颗粒可深入肺部,然后进入血液。此类颗粒也能穿透面罩。

俄勒冈州需要加强对柴油发动机、木材燃烧和邻近街区工业产生空气污染的监管力度,以保护居民健康。

关于面罩

如果您患有哮喘、呼吸困难或心脏病,请考虑在室外空气中存在烟雾时使用呼吸面罩。

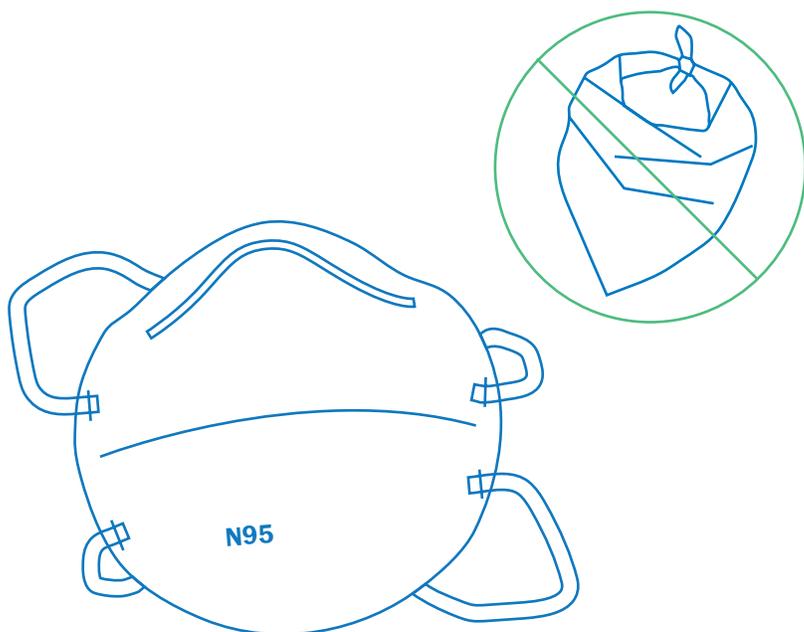
寻找名为N95或N100的面罩而挡住危险颗粒。

选择的面罩带有两条围绕头部的绑带,贴合鼻子和下巴。

儿童需要特殊的面罩,以适应其较小的身体尺寸。

如果您有心脏和肺部问题并且面罩不舒服或难以呼吸,请咨询医生是否使用面罩。

头巾和手术面罩不能保护您免受危险颗粒的伤害。



在户外保护您的健康

在airnow.gov查看每日空气污染情况。

避免在空气质量差的日子去户外锻炼。

避免在交通繁忙的地方锻炼。



在室内保护您的健康

定期用湿布除尘。

在厨房和浴室使用风扇，使空气流通。

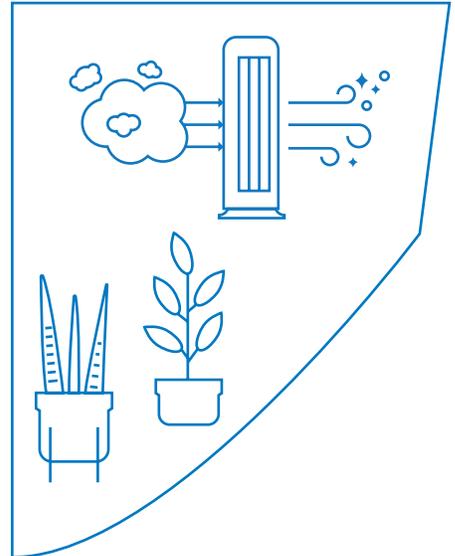
使用带有清洁过滤器的窗式空调器，关闭室外空气进口，使空气流通，不会吸取室外污染。

按时更换暖炉过滤网。

走进室内时要脱鞋，以防止带入污染物。

购买室内植物，帮助保持室内空气清洁。

使用适合房间大小的高效微粒空气(HEPA)过滤空气净化器。请勿使用臭氧发生器。



减少污染

骑自行车、步行或乘坐公共汽车，代替开车。

开车时，如果驶离车流10秒以上，请关闭发动机。

如果空气质量不好，在夜晚太阳不太强烈时再给汽车加油。

特别是在空气质量不好时，避免使用气动割草机。

尝试使用醋、小苏打和普通肥皂的绿色清洁配方。

淘汰或更换柴炉。

避免使用气雾喷雾器。请改用挤压瓶。

避免在室内存放油漆稀释剂、油漆和其他维护材料。选择“低VOC”油漆。

特别是在空气质量不好时，避免吸烟、柴炉和火、蜡烛、熏香、油炸或烧烤食物。

您还可以做的更多

参与当地社区小组，处理空气质量问题

