**室外空气质量差**

马萨诸塞州的极端高温事件会导致空气中臭氧、花粉和颗粒物，如粉尘、污垢、烟雾或液滴（颗粒物质）浓度升高，这些颗粒非常小，可以被吸入并导致严重的健康问题。室外空气质量差会导致健康问题，尤其是患有哮喘、肺病或心脏病的人，并可能加重哮喘和过敏症状。

气候变化导致的极端高温、云量增多和湿度预计将加重马萨诸塞州的空气污染。

**什么人的风险更高？**

有些人可能面临更大的风险，原因在于他们居住的地方、获得官方政府信息的途径、是否有准备和应对的资源，以及他们是否已经存在健康问题。这些人包括：

* 5 岁以下儿童和 65 岁以上人群
* 孕妇
* 残障人士
* 有心脏病、哮喘、肺病和呼吸道过敏等既往病史的人
* 受系统性种族主义影响的有色人种
* 不会说英语或英语水平不高，以及可能无法以母语接收紧急信息的人
* 居住在交通繁忙地区的人
* 在户外工作或锻炼的人

**我们能做些什么？**

* 减少家中常见的哮喘诱因，如二手烟、灰尘、宠物毛发和皮屑以及霉菌
* 使用便携式空气过滤器或空调（如果有）
* 如果可以的话，在室内使用空调、风扇或除湿机，将湿度保持在 30-50% 之间
* 向医生咨询如何识别季节性过敏症状并使用适当的药物
* 在污染严重或花粉浓度高的日子限制户外活动的时间
* 要求学校和校园减少儿童接触常见的哮喘诱因，例如在排队等待接送时接触怠速空转车辆
* 注意您周围的空气质量 - 查看您所在社区的[空气质量指数](http://www.airnow.gov/)
* 尽可能步行、骑自行车或乘坐公共交通工具
* 开车时，车辆怠速空转请勿超过必要的时间
* [了解脱水和过热的迹象](https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9013-dehydration)

**如需了解详细信息，请访问：mass.gov/ClimateAndHealth**

**Bureau of Climate and Environmental Health**

**Environmental Toxicology Program**

**Massachusetts Department of Public Health**

**250 Washington Street, Boston, MA 02108**

**电话：617-624-5757 |** [**DPHToxicology@state.ma.us**](mailto:DPHToxicology@state.ma.us)

[**http://www.mass.gov/dph/environmental\_health**](http://www.mass.gov/dph/environmental_health)