**室外空氣品質差**

麻塞諸塞州的極端高溫事件會導致空氣中臭氧、花粉和顆粒物，如粉塵、污垢、煙霧或液滴（顆粒物質）濃度升高，這些顆粒非常小，可以被吸入並導致嚴重的健康問題。  
室外空氣品質差會導致健康問題，尤其是患有哮喘、肺病或心臟病的人，並可能加重哮喘和過敏症狀。

氣候變化導致的極端高溫、雲量增多和濕度預計將加重麻塞諸塞州的空氣污染。

**什麼人的風險更高？**

有些人可能面臨更大的風險，原因來自他們居住的地方、獲得官方政府資訊的途徑、是否有準備和應對的資源，以及他們是否已經存在健康問題。這些人包括：

* 5 歲以下兒童和 65 歲以上人群
* 孕婦
* 殘障人士
* 患有心臟病、哮喘、肺病和呼吸道過敏等既往疾病的人
* 受系統性種族主義影響的有色人種
* 不會說英語或英語水準不高，以及可能無法以母語接收緊急資訊的人
* 居住在交通繁忙地區的人
* 在戶外工作或鍛煉的人

**我們能做些什麼？**

* 減少家中常見的哮喘誘因，如二手煙、灰塵、寵物毛髮和皮屑以及黴菌
* 使用可攜式空氣篩檢程式或空調（如果有）
* 如果可以的話，在室內使用空調、風扇或除濕機，將濕度保持在 30-50% 之間
* 向醫生諮詢如何識別季節性過敏症狀並使用適當的藥物
* 在污染嚴重或花粉濃度高的日子限制戶外活動的時間
* 要求學校和校園減少兒童接觸常見的哮喘誘因，例如在排隊等待接送時接觸怠速空轉車輛
* 注意您周圍的空氣品質 - 查看您所在社區的 [空氣品質指標](http://www.airnow.gov/)
* 盡可能步行、騎自行車或乘坐公共交通工具
* 開車時，車輛怠速空轉請勿超過必要的時間
* [了解脫水和中暑的症狀](https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9013-dehydration)

**如需瞭解詳細資訊，請瀏覽：mass.gov/ClimateAndHealth**

**Bureau of Climate and Environmental Health**

**Environmental Toxicology Program**

**Massachusetts Department of Public Health**

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

**電話：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)