



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）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](#)
- 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 and 过热的迹象](#)

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