



室外空氣品質差

麻省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省諸塞州的空氣污染。



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急速空轉車輛
- 注意您周圍的空氣品質 - 查看您所在社區的 [空氣品質指標](#)
- 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](#)