

# 在大火燒毀區域保護好自己

做好掩護避免皮膚接觸到灰燼和可能被割傷!<sup>2</sup>

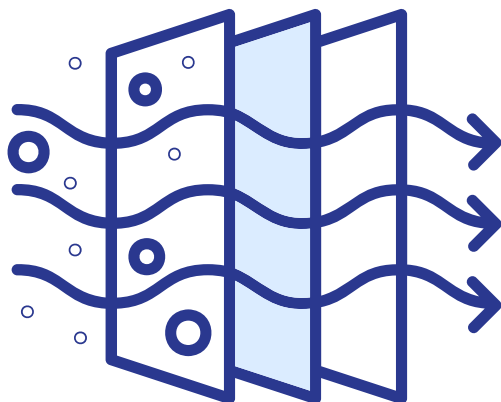
- 如果周圍有灰燼,請戴上安全護目鏡
- 耐用的手套
- 長袖襯衫
- 長褲
- 不露趾和穩固的鞋
- 合適的口罩:

所有在大火燒毀區域進行清理工作的人士都應該僅使用 **NIOSH** 認可的\* **P100** 呼吸防護口罩

P100 呼吸防護器可過濾

# 99.97%

以上的空氣傳播顆粒(如微粒、霧、煙、氣體和蒸氣),並且具有很強的抗油性。<sup>3</sup>



單單只有  
**P100** 過濾器  
無法防禦蒸氣...



尋找專門與炭筒結合的 **P100**

過濾器,以過濾更多有害氣體和蒸氣!



來源

1. "Wildfire Smoke", LA County
2. "Protecting Public Health from Home and Building Fire Ash". (2025). CA EPA.
3. "Approved Particulate Filtering Facepiece Respirators". (2024). CDC.



**Scan Here**

to learn more about Clean Air SGV and other APIFM programs!



# 清理大火燒毀區域的提示

盡量避免勞累的體力活動;應經常間斷和稍作休息

體力消耗會讓您的身體更難應對惡劣的空氣質量<sup>1</sup>



多喝瓶裝水以幫助清肺排毒,並避免接觸積水<sup>2</sup>



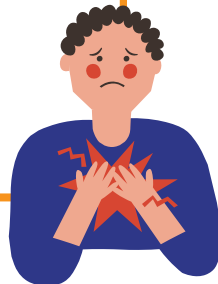
盡量減少戶外活動時間,尤其是在有濃煙的地區



如果您所在地區最近解除了「禁止飲用自來水」通知,請打開所有水龍頭 10 分鐘,或直到水變清為止

如果您開始出現以下症狀,請立即尋求醫療協助

- 感到暈眩
- 呼吸困難
- 出現胸悶症狀<sup>1</sup>



先稍微噴濕區域再輕輕掃地,然後用濕拖把拖地



小心避免將灰燼帶入空氣中

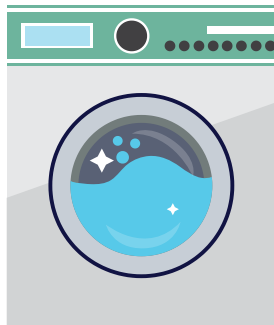
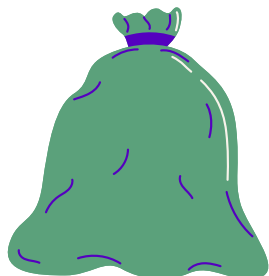
將垃圾用雙層袋子捆紮起來,以防止灰燼被吹走<sup>3</sup>



## 清理後:

離開前,用濕紙巾輕輕擦拭並清除皮膚和頭髮上的污染物,如灰燼和碎屑

離開時,在進入任何車子之前將衣服和鞋子裝袋,以避免傳播污染物



洗淨衣服,去除異味,然後立即洗澡<sup>3</sup>