

## 短信模板（纯文本版）：空气质量

本文件概述了社区领袖在突发公共卫生事件发生之前、期间或之后可以在其社交圈中分享的重要信息。本文件专为合作伙伴设计，方便对方能快速复制并粘贴消息至文本聊天中，或进行快速翻译。感谢您为社区安全做出的贡献！

### **事件发生前：准备妥当**

烟雾 (Smog) 又称地面臭氧，是一种空气污染现象。烟雾是化石燃料与阳光结合后产生的一种雾霾。煤烟 (Soot) 是一种空气污染物，由空气中的微小颗粒（如化学物质、土壤、烟雾和灰尘等）构成。烟雾和煤烟的来源包括车辆、工厂和任何其他使用化石燃料的设备。

关注地方新闻。费城监视着每日每小时的空气质量变化，并发布相应的空气质量指数。请务必持续[查看空气质量](#)。地方消息来源和新闻机构会提供空气污染危险等级的最新消息。

紧急情况管理办公室 (Office of Emergency Management) 通过免费电子邮件和费城群发通知系统 ReadyPhiladelphia 的短信警告向市民提供有关恶劣天气的信息。如需免费短信提醒，请发短信“READYPHILA”至 888-777，或登录 [bit.ly/ReadyPhilaAlert](https://bit.ly/ReadyPhilaAlert) 进行注册。

空气污染危害着每个人的健康，且对部分人群的危害更为严重。患有心脏病或肺病的人群以及年老或年幼的人群面临着更大的风险。空气污染可导致哮喘发作、咳嗽、肺功能衰退和中风。待在室内可保护自己免受污染空气影响。如果必须外出，请戴上高质量的口罩。

如果您患有哮喘、慢性阻塞性肺病或心脏病，请与医护人员商讨您在空气质量事件发生时最应该采取哪些措施。您的病症可能与周围人群有所不同。

每个人都可以采取措施减少空气污染。例如采取步行、骑自行车、乘坐公共交通工具或与他人拼车的出行方式。如果您要驾车，请限制发动机的运转时间，不要让汽车空转。

制作[应急包](#)。未雨绸缪，做到在紧急情况发生时争取时间。考虑为您或社区其他成员储备 KN95 或 N95 口罩等防护设备。您可在大多数大型零售商店购买到口罩，也可以在卫生局的任何一个[资源中心](#)找到多种类型的口罩。

保持室内通风。定期清洁和更换过滤器，并保证建筑物的隔热性能良好。注册 [ReadyPhiladelphia](#) 账号以随时了解最新信息。

### **事件期间：提高警惕**

待在有过滤空气的室内。此类公共场所可能包括[城市避暑中心](#)、购物中心或图书馆等。避免加剧室内空气污染的活动，如燃烧蜡烛、使用壁炉和吸尘清扫。使用您的通达卡 (ACCESS card) 免费参观，或使用打折票参观博物馆和参加 Art Reach 的其他室内活动。请访问 [www.art-reach.org](http://www.art-reach.org)，或拨打 267-515-6720。

减少家中能源消耗。您消耗的能源越多，对空气的污染就越严重。降低恒温器或水温就属于易于采取的措施。了解更多有关[如何减少能源消耗](#)的知识。

保持门窗紧闭。让含有某些污染物的室外空气进入室内可能对肺部造成伤害。如果您有空调，请更改设置，让室内空气循环，避免污染物进入。保证室内空气循环是最有效的防护措施。

当空气质量处于不健康水平时，请多喝水补充水分。

降低活动量，限制户外活动时间。如果您在室外工作，请与您的雇主商讨如何减少与污染物的接触，并戴上口罩。

所有烟雾都是危险的。烟雾中的微粒会刺激眼睛和咽喉，导致呼吸困难。只要能避开烟雾，就能避开烟雾中存在的任何污染。某些疾病会因暴露在烟雾中而加重。

### **事件后：安全措施**

与医护人员保持联系。如果您有病症，请告诉医护人员。医护人员会根据您的症状为您提供安全措施和健康保障措施。

待在室内，直到情况好转。即使空气看起来无污染，它也可能对您的健康有害。继续就地避难，直到市政府官员解除警报。注册 [ReadyPhiladelphia](#) 账号并关注费城公共卫生部 (PDPH) 以随时了解最新信息。