# 自我保護：南加州居民的健康防護須知

## 水

### 沸水令

當檢測確認水中發生微生物污染、水處理嚴重失效或是供水系統的水壓嚴重不足（通常是由於停電、需求量過大或供水系統損壞而引起）時，加州公共健康部（CDPH）、當地衛生保健部門或是您的供水系統可能會發佈沸水令。如果您接到由當地供水部門、地方衛生部門或新聞媒體發佈有關您所在地區或街區的「沸水」令，請遵循以下指導：

- 當確定飲用水可能由於微生物有機體污染而導致不符合安全飲用要求時，即會頒佈「沸水」令。但是屋主在飲用前，僅需將水煮沸一分鐘即可保護自己不受污染損害。**使用家用自來水處理裝置不一定能保證飲水安全！**

- 如果頒佈「沸水」令，居民未將水煮開之前，不應直接飲用自來水，或直接用自來水清洗碗盤和炊具、洗手或烹飪或刷牙漱口。

- 若將水煮開並使持續沸騰一分鐘，消滅水中的細菌和其他有機生物，才可安全用於上述目的。開水冷卻後可存放在清潔、加蓋的容器中，以備飲用或作其他需要攜帶水的使用。

- 在「沸水」令執行期間不宜使用洗碗機，因為洗碗機的水溫可能不足以消滅全部的有機生物。

- 在加州公共健康部或是您所在市縣的衛生官員解除該「沸水」令之前，只能用煮開後恰當儲存的自來水或瓶裝水作飲用和準備膳食。

- 如果居民因為公用設施中斷（電力、天然氣）而無法將水煮開，可採取以下淨化水質的措施：在每加侖自來水中加入8滴新鮮無味的液態家用漂白劑，如Clorox™或Purex™。加入漂白劑前，請先讓渾濁的水沈澱，或用乾淨的布將水過濾，除去任何雜質或塵埃。讓處理過的水靜置30分鐘後再使用。

- 也可以按照廠商說明以淨水片來淨化水質。

### 沸水令解除之後：

當水的安全狀況恢復正常，而且沸水令解除之後，屋主仍要採取必要措施，確保殘留在管線內部（水管、熱水器等）的水是安全的。您最好採取下列措施：

- 排淨或沖洗熱水器，以去除任何沈積物或可能受污染的水。沖洗熱水器之前，務必關閉煤氣或切斷電源，以避免損壞熱水器。如果使用煤氣熱水器，請打電話向煤氣公共設施部門尋求協助，重新點燃熱水器。

- 打開所有水龍頭（熱水和冷水）來沖洗家用管線。保持水龍頭打開，直到流出來的水呈透明。如果是冷水管線，則直到水溫穩定為止，這表明流出的水是來自街上的主管道。確保管線內外都要沖洗，包括屋內或院內所有管線堵頭部分。

**禁止飲用令**
如果我們尚不清楚供水系統受到的污染類型或水源污染類型，將頒佈禁止飲用令，直到我們能夠重新加壓系統並做全面測試為止。在這種情況下不會發佈沸水令，因為我們無法確定煮沸是否能夠解決這個問題。

- **不要飲用自來水---只能飲用瓶裝水。**只能飲用瓶裝水（包括嬰兒配方牛奶和果汁），並用瓶裝水來刷牙、洗碗、製冰塊、烹調食物，**直到進一步通知為止**。

- **不要自己進行水處理。**將水煮開、冰凍、過濾、加入氯或其他除菌劑，或讓水沈澱，都不一定能保證用水安全。

**食品安全**

**停電時保存食物的方法**
如遇到停電，請按照以下指導保存您的食物。

冷藏食品

- 儘量不要打開冰箱和冰庫門。

- 將冷藏食品按類別放在一起，以減少增熱。

- 乾冰可用來儲存食物，但是如果處理不當，有可能凍傷皮膚或導致二氧化碳累積。

熱食

- 不要將熱的食物放在冰箱或冰庫中。

- 用冰塊快速冷卻小批熱食，然後再放入冰箱或冰庫。

電力恢復後，請考慮以下須知以決定食品是否可以安全食用：

- 如果停電時間不超過4小時，不會對儲藏在運轉正確而且箱門緊閉的冰箱內的食品造成顯著損壞。如果裝滿食品的冰庫保持不打開，裡面可保持低溫48小時（如果只裝了一半，則可保持低溫24小時）。

- 電力恢復後，找出那些需要冷藏、但可能沒有儲存在不足以阻止細菌生長的溫度中的食物。

- 如果溫度在華氏40度或以下，或如果食物中含有冰晶，應該可以安全食用。測量溫度時請使用精準的溫度計。

- 如果您對未儲存在華氏40度以下的易壞食品的安全性有疑問，您應該丟棄。

- 食品或水的生產商和加工商若需要更多的指導資訊，請打電話916-650-6500與加州公共健康部位於沙加緬度（Sacramento）的食品藥品處聯繫。

## 空氣品質

### 對最易受吸入煙塵傷害人士的指示

幼兒、老人、心肺系統疾病的人尤其容易受到煙塵傷害，他們應遵守下列指示。

- 患有肺病的人（如氣喘、支氣管炎、肺氣腫），或患有心臟疾病的人（如心絞痛、充血性心臟衰竭）應隨身攜帶常用藥品，並至少儲備5天的藥量。

- 氣喘病人應向醫生諮詢氣喘管理計劃，並在異常煙塵情況期間嚴格執行。

### 如何辨別煙塵是否對您產生影響

煙塵可引起：

- 咳嗽
- 喉嚨痛
- 鼻竇炎
- 呼吸急促
- 胸痛
- 頭痛
- 眼睛刺激
- 流鼻涕

### 如果您有心臟病、肺病，或曾患過呼吸系統疾病，煙塵可能會使您的症狀惡化

心臟病患者可能會出現以下症狀：

- 胸痛
- 心跳加速
- 呼吸急促
- 疲勞

患有呼吸性過敏、氣喘及慢性障礙性肺病（COPD）的人，包括慢性支氣管炎和肺氣腫，可能會出現以下症狀：

- 無法正常呼吸
- 咳嗽帶痰或不帶痰
- 胸部不適
- 喘鳴與呼吸急促

即使是健康的人在煙塵環境中也可能出現上述某些症狀。

## 自我保護

下面介紹一些自我保護的做法。

- 留意當地空氣品質報告。聆聽並觀看新聞或有關煙塵的健康預警。
- 使用高效率微粒空氣（HEPA）濾網，減少發生呼吸問題的可能性。使用具備HEPA濾網的室內空氣清淨機，可有效減少室內空氣中刺激性微粒的數量。
- 不要加重室內污染。當煙塵級別較高時，不要燃燒任何物品，如蠟燭、壁爐或煤氣爐。不要使用吸塵器，因為吸塵器會激起屋內已有的微粒。不要吸煙，以免加重空氣污染。
- 任何時候都要避免費力的工作或戶外運動以及開車外出。如果確實需要開車外出，應將車載冷氣機調至「循環」或「內循環」狀態，以避免車外的含煙塵空氣進入。

## 口罩

發生森林大火時，大多數的口罩都無法有效降低煙塵的吸入量，因為這些口罩不是專門設計用來過濾微粒的，而且在口鼻部位無法密封嚴實。

- 用來阻擋細小顆粒的外科用口罩是設計用來過濾佩戴者口中呼出的空氣，因此不具備良好的密封性，無法阻擋細小顆粒或煙塵中有害氣體的吸入。
- 廉價的紙質「舒適」或「防塵」口罩通常可在五金店買到，但它們的設計是阻擋鋸屑等較大顆粒的吸入，而不能阻擋煙塵，因此無法對您的肺部提供足夠的保護。
- 佩戴口罩甚至有害，因為它可能會使佩戴者誤以為自己很安全，因而增加戶外的活動量和時間。同時，戴口罩可能會對心肺疾病患者有害，因為口罩可能會增加肺部的工作量。
- 許多可在商店買到的口罩不能有效過濾空氣中的微粒。不過在清潔打掃，例如清掃煤煙或煙灰時，它們可以保護人們避免吸入較大的懸浮顆粒。某些型號的口罩可過濾95%的細小煙塵顆粒，這種口罩一般帶有「P95」、「R95」或「N95」的標誌，而且價格通常比普通口罩貴。
- 標有更高等級標誌（如「P100」、「R100」或「N100」）的口罩可以過濾更多的顆粒。如果佩戴恰當，這種口罩可提供足夠的保護。然而，如果口鼻處密封不好，即使戴上這種口罩也沒有保護效果。選擇帶有呼氣閥的口罩會使呼吸更順暢，然而這種口罩不能過濾煙塵中刺激性有害的氣體。

**室內空氣品質**

- 如果您接到通知，被要求留在家中，您必須盡量保持室內空氣的清潔。除非室外溫度非常高，否則應該緊閉門窗。打開冷氣機（如果您有），關閉進氣閥，保持濾網清潔，以阻止外部空氣進入室內。如果您未安裝冷氣機，而且室內溫度由於門窗緊閉而高得難以忍受，請尋找其他庇護場所。

- 關閉門窗，封堵房屋外部結構和中央通氣管道附近的縫隙，以減少未過濾的室外空氣進入，並在同時儘量降低室內污染。

- 注意最大限度減少室內污染源，包括與住宅相連的車庫。

- 使用空氣清淨機可以在某種程度上減少污染物，但對強烈的異味沒有太大作用。

- 對於持續時間較短的戶外污染情況，應關閉機械通風設備，如強制通風系統和抽煙機。內部風扇可用來暫時降低室內溫度。

- 對於持續時間較長或一再發生的戶外空氣污染情況，應考慮安裝常備機械通風系統，以過濾戶外空氣。請瀏覽www.arb.ca.gov/research/indoor/acdsumm.pdf，獲取"Air Cleaning Devices for the Home, Frequently Asked Questions'（「家用空氣清潔設施常見問題集」）文件，以供參考並獲得更多資訊。