

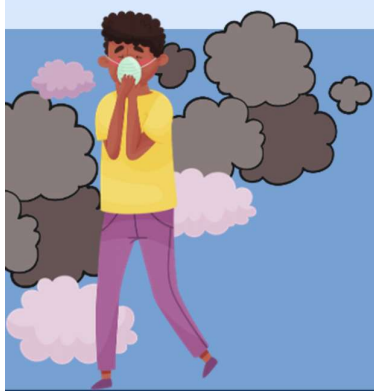
# 哮喘

## 煙霧和空氣淨化器

### 哮喘

哮喘是一種長期的肺部疾病，會導致患者呼吸困難。哮喘患者通常伴隨有喘鳴、咳嗽、呼吸急促和胸悶的症狀。

哮喘的誘發因素會導致哮喘發作。常見的哮喘誘發因素有香煙煙霧、野火煙霧、室外空氣汙染，以及黴菌。



### 野火煙霧

野火在加州很常見。野火產生的煙霧會導致空氣不利於人體吸入。吸入煙霧可能導致哮喘加劇。

避免吸入野火煙霧的最佳方式是留在室內，關閉門窗。

## 野火期間的實用工具

### 空氣淨化器

空氣淨化器，或空氣清潔器，是一種帶有風扇和過濾器的機器。風扇吸進污濁的空氣並將其大部分聚集在過濾器中。然後排出更清潔的空氣供您呼吸。打開空氣淨化器，保持室內空氣的潔淨。

- 機械空氣淨化器是最佳選擇，因為它們能有效清潔空氣，且不會產生任何有害的化學物質。
- 根據您最常使用的房間大小來選擇合適尺寸的空氣淨化器。



### 口罩

- 外出時，戴上口罩能幫您減少吸入的煙霧。
- 請使用標有**NIOSH**的**N95**口罩。這種口罩也能有效預防COVID的傳播。
- 僅應該為年滿2歲並且能夠表達自己是否感到不舒服的兒童戴口罩。