

Wildfire Smoke Protection Training



伯克利校园（UC Berkeley）编制此宣传页，助你了解山火烟雾的危险并采取保护措施。

以下信息依据了Title 8第5141.1节和Cal/OSHA附录B。当细颗粒物空气质量指数（PM2.5）为151或更高时，本标准即适用，特别适用于那些在上班班次中需要在室外或无空气过滤的建筑或车辆中工作超过一小时的员工。



空气质量指数（AQI）是对空气污染程度的度量。数种污染物都有AQI，Title 8第5141.1节阐述的是基于PM2.5的AQI。PM2.5包括直径为2.5微米或更小的颗粒物，被认为是最有害的。



主管必须建立某种交流方式，向员工传达恶化的空气质量。如果AQI有害，我们将通过短信，电子邮件，网站，广播或其他有效方法向您发出警报。如果您发现空气质量恶化，或者由于空气质量而出现症状，请通知您的主管。



当PM2.5的AQI等级达到151或更高时，校园将为您提供适当的呼吸器，供自愿使用。如果AQI等级超过500，则在任何重要的户外工作中都需要使用合适的呼吸器。



悬浮在空气中的细小颗粒是对离山火不算近的人们的主要有害污染物。吸入颗粒物的症状包括肺部刺激，持续咳嗽，痰，喘息或呼吸困难。严重的可导致肺功能下降，支气管炎，哮喘恶化，心力衰竭甚至死亡。患有心脏和肺部疾病或65岁以上者最可能遭受严重的健康影响。

以下官网可查您所在区域的AQI

www.AirNow.gov
<https://tools.airfire.org>
www.arb.ca.gov/capcoa/dismap/htm
www.enviroflash.info

如果你无法上网，可联系你上司协助查询您所在区域的AQI。



校园可能采取的保护性措施包括：

- 把工作设置在有空气过滤的保护区（封闭的结构或车辆）
- 调整程序（如让员工挪到PM2.5当前AQI较低的地点）
- 减少在无空气过滤区域的工作时间
- 增加休息时间和频率；为休息区提供过滤后的空气
- 降低体力劳动强度，以降低呼吸和心率

你上司可协助找到工作地点的系统控制所在。



如果您可能暴露于山火雾霾且PM2.5的AQI为151或更高，以下信息必须提供给你：a) 每个班次之前和期间的AQI；b) 含本宣传页在内的相关信息培训，c) 调整工作内容以减少您的雾霾暴露，以及d) 鼓励使用面罩并说明使用方法。其他保护措施请咨询您的主管。

如果PM2.5的AQI值为151或更高，校园必须采取其他预防措施以保护您免受山火雾霾的侵害。

AQI Category	Level of Health Concern
0 to 50	Good
51 to 100	Moderate
101 to 150	Unhealthy for Sensitive Groups
151 to 200	Unhealthy
201 to 300	Very Unhealthy
301 to 500	Hazardous

AQI Categories for PM2.5

重要性及益处

校园将选用经认证可防护工作场所中特定空气污染物的面罩。正确选择和佩戴面罩，可有效减少您暴露于山火雾霾从而保护您的健康。检查您的面罩或包装是否有美国国家职业安全与健康研究所（NIOSH）的标签或认证声明。

N-95过滤式口面罩是山火雾霾的最低防护等级防护用品。

关于N-95过滤式面罩的局限性及正确佩戴，使用和维护的相关信息，以及其他采用过滤材料的面罩可参阅bit.ly/UCB-Wildfire 或见所附宣传页。



位于2222 Bancroft Way的(642-2000) University Health Services为因工暴露于山火雾霾而生病或受伤的员工提供医疗服务。请遵循校园规程以迅速获得治疗，不必担心遭到报复。下班后浏览uhs.berkeley.edu/ after-hours。紧急服务致电911



伯克利校园更多有关山火雾霾及空气质量的信息请见网页：

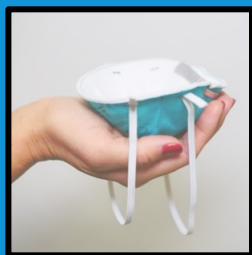
<https://uhs.berkeley.edu/health-topics/wildfire-smoke-air-quality>

N-95 Respirator Training



经由空气传播的污染物，包括粉尘，烟雾，薄雾，以及如结核菌和流感病毒等微生物。N-95过滤式面罩是山火雾霾的最低防护等级防护用品。即使PM2.5的AQI低于或等于150，使用面罩也是有益的。

如何佩戴 N-95 面罩



1. 阅读使用说明。

洗手。一只手碰面罩，指尖抵着鼻梁夹部位。绑带自然下垂。



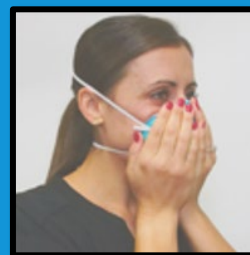
2. 将面罩贴下巴，保持鼻梁夹向上。一只手握住呼吸器，然后将顶部绑带拉过头顶，置于头顶后。



3. 将底部绑带拉过头顶，置于后颈部耳朵以下。



4. 双手指尖内推，使鼻梁夹紧贴鼻梁。检查是否牢固。



5. 密闭性检查。

用手完全遮住面罩，并深呼吸。如果空气吹到您的脸上，请重新调整呼吸器（步骤3和4）。

注：戴面罩的正确方法取决于呼吸器的类型和型号。请参阅制造商的说明。

正确使用及维护

- 选择经认证可用于防护特定污染源的N-95防毒面罩。
- 阅读并遵守制造商说明书。
- 每次佩戴面罩时检查是否紧贴面部。空气越能从缝隙中自由流动，你得到的保护越少。
- 留意面罩去向，以免误用他人的。
- 使用前检查面罩是否有损坏或污染。
- 如果面罩有损坏，变形，污垢，或空气流通不畅，请及时更换。
- 如你有心肺疾病，就面罩使用咨询医生。
- 如你出现症状（如呼吸困难，头晕或恶心），请去空气较干净的地方，脱下面罩并寻求医疗帮助。
- 将面罩丢入普通垃圾即可，除非面罩在有特定处置程序的医疗科研机构使用过，或确证已被污染。
- 正确储存面罩，避免损坏，污染，极端温度，化工物，碾压变形等。



- 请勿使用外科口罩或（围巾，T恤衫，头巾等）其他物品遮口鼻，它们不能防护山火雾霾。
- 请勿在特定面罩无法防护的污染环境中还戴着。例如，用于过滤粉尘颗粒的面罩无法保护您免受气体，蒸汽或剧毒物质的侵害。
- 请勿尝试重复使用，清洁或消毒一次性过滤式面罩。
- 请勿让面部毛发，头发，珠宝，眼镜，衣服或其他物品夹在脸和面罩之间或妨碍面罩的适当放置。



规定使用

根据您的工作职责，可能需要佩戴N-95防毒面罩作为个人防护设备。因山火雾霾，在当前空气质量指数大于500时，您必须佩戴面罩。为配合规定的使用，您必须获得1.) 医学评估和许可，2. 每年进行培训，以及 3.) 适合（每年）情况下适当的体能测试。为确保充分的保护，请不要佩戴未经EH&S测试过的型号和尺寸的面罩。

局限性

查阅并遵循制造商有关面罩的使用，维护，清洁，保养和限制的说明。并遵循制造商和学校有关医学评估，适合性测试和剃刮的说明。

N-95防毒面罩仅过滤颗粒污染物，不能防护化学蒸气/气体，缺氧，及气雾产生装置（如支气管镜检查，尸检）石棉处理等其他高风险情况。



面部毛发会降低N-95呼吸防护的有效性，是否剃自便。如留胡须，可戴宽松的功力空气净化面罩。

任何有关培训，校园空气质量或呼吸面罩的问题，请联系 Office of Environment, Health & Safety (EH&S), 电话 510-642-3073或电邮ehs@berkeley.edu。山火雾霾期间，校园咨询及健康信息将由 University Health Services 发布在网站：<https://uhs.berkeley.edu/health-topics/wildfire-smoke-air-quality>