**雾霾公众健康防护手册**

为了减少重污染天气对公众健康的危害，中国疾病预防控制中心制定公众健康防护建议如下。

**一、重污染天气对人群的健康影响**

　　空气污染会对人体健康造成一定的危害，包括短期暴露引起的急性健康影响，以及长期暴露引起的慢性健康危害。此外，长时间持续重污染天气下，吸附在空气颗粒物表面的微生物可以随空气扩散而传播，颗粒物中的微生物绝大多数为非致病菌，但其中某些微生物对敏感人群可能会引起非特异性过敏性反应。

**二、公众健康防护建议**

**（一）一般性防护措施**

　　1.公众应关注空气质量预报，合理安排出行。了解当天及后续几天的空气污染状况，重污染天气时，尽量减少户外停留时间，避免室外锻炼或大运动量活动。进行户外活动时，宜佩戴颗粒物过滤口罩。外出回来及时清洗面部、鼻腔及裸露的皮肤。

　　2.重污染天气时，应关闭门窗，宜使用空气净化器，室内空气PM2.5的浓度在75μg/m³以下时诱发健康问题较少。

　　3.注意科学饮食和休息，多吃新鲜水果蔬菜，适当补充各种维生素，增强机体免疫力。

　　4.保持正常心态，放松心情。

**（二）重点场所的人群健康防护措施**

　　1.住宅。减少外出，避免吸烟，采用湿式清扫和适宜的空气净化措施，保持室内环境清洁。家中有孕妇、儿童和患有慢性呼吸系统疾病、高血压、冠心病等基础性疾病的敏感个体时，尽可能将室内空气PM2.5的浓度降低至35μg/m³以下。如有身体不适及时就医。

　　2.校园。中小学校和幼儿园等教室内，宜采取空气净化设备等措施尽量降低PM2.5浓度，需要时可采用新风装置引入新鲜空气，防止二氧化碳浓度过高。

　　3.公共场所。安装集中空调通风系统的，宜在系统中配备空气净化装置；未安装集中空调通风系统的，宜在室内配备空气净化器。

**三、防护产品的使用指导**

**（一）空气净化器**

　　室内使用空气净化器可有效降低室内颗粒物浓度。目前市售的空气净化器主要采用滤网过滤和静电除尘两种方式去除空气中的颗粒物。空气净化器应明确标识包括可净化的污染物种类、洁净空气量（CADR）、污染物累积净化量（CCM）、适用面积、噪声等主要指标，其中CADR值越高，CCM值越大，净化器净化能力越高，使用寿命越长。在选择净化器时重点考虑CADR值，如CADR值为300时，适用面积为15～30㎡。部分净化器如静电式净化器在使用过程中会产生少量的臭氧，选购时应关注净化器释放臭氧的浓度是否符合国家标准中的标准限值（0.10mg/m³）。使用空气净化器时，应注意适当通风换气，并及时更换滤材。

**（二）口罩**

　　口罩按防护功能分为普通型（如防风、防花粉、防飞沫等）、防细菌型、防空气污染型等。在空气污染天气时，要选择防空气污染型口罩，此类口罩又分为带气阀和不带气阀两种。

　　选择口罩时，优先选择标有KN95、N95或FFP2及其以上标准的口罩，同时应考虑面部贴合性，尤其是儿童，应选择儿童专用口罩。对于特殊人群，如慢性阻塞性肺部疾病（COPD）、哮喘病人等呼吸困难的人群，应选择带气阀的口罩。

　　当出现使用者感觉阻力明显升高，有憋气感时，或者部件损坏、老化、破损或失效（如头带或鼻夹断裂、脱落，面罩本体破损、变形等）时，以及出现异味、脏污时，应及时更换口罩。

　　口罩生产企业应按照《日常防护性口罩技术规范》（GB/T 32610-2016）的规定，在明显部位附有清楚可辨识的标识。

　　（中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所）