

森林火灾烟雾培训 培训

本校已制定相关措施，旨在告知并保护您免受吸入森林火灾烟雾的危害。

请阅读以下基于加州职业安全与健康管理局 (Cal/OSHA) [第8章第5141.1节附录B](#)的信息。

当前前细颗粒物 (PM2.5) 空气质量指数达到151或以上时，该标准即适用。该标准适用于每班次在室外或未配备过滤系统的建筑物及/或车辆中工作超过一小时的员工。

认识健康影响



悬浮于空气中的细颗粒物是远离山火人群的主要有害污染物。**需识别**吸入颗粒物引发的症状，包括肺部刺激、持续咳嗽、痰多、喘息或呼吸困难。更严重的健康影响包括肺功能下降、支气管炎、哮喘恶化、心力衰竭及过早死亡。心脏或肺部疾病患者以及65岁以上人群最易遭受严重健康危害。

立即寻求医疗救助



本校为因工作期间暴露于森林火灾烟雾而患病或受伤的员工提供医疗救治。请遵循校园流程**立即寻求医疗救助**，无需担心受到报复。

查询当地空气质量指数



空气质量指数 (AQI) 是衡量空气污染的指标。尽管存在多种污染物的AQI，但《第8章第5141.1节》**以PM2.5的AQI为依据**。PM2.5直径小于等于2.5微米，被认为是最具危害性的颗粒物尺寸。

请联系您的主管了解所在区域的当前AQI，或通过以下链接查询：

www.AirNow.govwww.envirofla.sh.info

AQI等级	健康关注等级
0至50	良好
51至100	中等
101至150	对敏感人群有害
151至200	不健康
201至300	极度不健康
301至500	危险

1 表：PM2.5空气质量指数 (AQI) 分类

了解合规要求



当PM2.5的AQI达到151或更高时，大学必须采取额外预防措施，以保护您免受森林火灾烟雾的影响。

若您可能暴露于森林火灾烟雾中**且PM2.5空气质量指数达到151或更高**，应为您提供：

1. 当前AQI值（每班次开始前及期间定期更新）
2. 培训（如本信息单），
3. 调整工作内容以降低暴露风险，以及
4. 配备呼吸器并指导正确使用使用方法。

若对可获得的额外防护措施有疑问，**请咨询您的主管**。

参与双向沟通

主管人员应建立向员工通报空气质量恶化的沟通渠道。

若空气质量指数 (AQI) 达到有害水平，将通过当面告知、短信、电子邮件、网站、广播或其他有效方式发出警报。

若发现空气质量恶化或出现空气质量引发的症状，请立即通知主管。

了解防护措施



大学可实施的防护措施包括：

- 将工作区域设在配备空气过滤系统的防护区（封闭结构或车辆）。
- 调整作业流程（例如将工人转移至当前PM2.5空气质量指数较低的区域）
- 减少在未过滤空气区域的工作时间
- 增加休息时间与频率；提供配备过滤空气的休息区
- 降低工作强度以帮助降低呼吸频率和心率

联系您的主管，以便在工作场所使用大学的控制系统。

正确选择并使用呼吸防护装备

当PM2.5空气质量指数 (AQI) 达到151或更高时，大学将提供适用的呼吸器供自愿使用。若AQI超过500，所有关键性户外工作必须佩戴适用的呼吸器。

自愿使用 N-95呼吸防护面罩

呼吸防护面具

N-95过滤式呼吸器是经NIOSH认证的空气净化呼吸器，过滤效率达95%以上。**N-95**呼吸器可过滤空气传播的污染物，包括粉尘、烟雾、雾气及结核杆菌、流感病毒等微生物。

如何佩戴N-95呼吸器



1. 阅读说明。洗净双手。单手握住呼吸器，使鼻梁条位于指尖处。松弛悬挂耳带。
2. 将口罩置于下巴下方，鼻梁条朝上。单手握住口罩，将上耳带拉过头顶，置于头顶后方。
3. 将下带拉过头顶，绕至颈后，置于双耳下方。
4. 用双手将鼻梁条按压至鼻型，用指尖向内推压。检查是否密合。
5. 检查密封性。双手完全覆盖呼吸器。用力呼气。若空气从面部渗出，请重新调整呼吸器（步骤3和4）。
6. 正确佩戴呼吸面罩的方式取决于其类型和型号。请参阅制造商说明。

正确使用与维护

- 选择经认证的**N-95**呼吸器以抵御特定污染物。
- 请阅读并遵循制造商说明。
- 每次佩戴时，请确认口罩在面部周围密封良好。密封处渗入的空气越多，防护效果越差。
- 请妥善保管您的呼吸器，避免误用他人设备。
- 使用前**检查**口罩是否损坏或污染。
 - 若口罩出现破损、变形、污渍或呼吸困难，**请立即更换**。
- 若存在可能影响呼吸器使用的健康问题，请告知主管并联系职业健康与安全部门。如有肺部或心脏疾病等健康顾虑，使用前可咨询医生。
- 若出现症状（如呼吸困难、头晕或恶心），**请立即**前往空气更清洁的区域，摘下呼吸器并寻求医疗救助。
- **请将呼吸器**丢弃在普通垃圾桶中，除非该呼吸器是在设有特定处置程序的医疗机构或研究区域使用，或存在污染迹象。
- 请妥善存放您的呼吸面罩，以防止其受损、污染、暴露于极端温度、有害化学品以及面罩部件被压扁或变形。
- 切勿在口鼻部位使用外科口罩或其他物品（例如围巾）；口部（例如围巾、T恤、手帕）。
- **请勿**在含有非防护设计范围内的污染物环境中使用呼吸器。例如，设计用于过滤粉尘颗粒的呼吸器无法防护气体、蒸汽或高毒性物质。
- 请勿尝试重复使用、清洁或消毒带过滤器的抛弃式呼吸面罩。
- 请勿让面部毛发、首饰、眼镜、衣物或其他物品阻碍呼吸器与面部的紧密贴合。

强制使用

根据工作职责，N-95呼吸器可能作为个人防护装备**强制要求佩戴**。若N-95呼吸器使用不属于自愿行为，而是工作要求，请配合主管及职业健康与安全部门，确保您已接受适当培训、通过密合度测试并获得医疗许可。

使用限制

请仔细阅读并遵循制造商关于呼吸器使用、维护、清洁、保养及限制条件的**说明**。同时，**请遵守**制造商和大学关于体检、密合度测试及剃须要求的**指示**。

N-95呼吸面罩仅能过滤污染颗粒物。它无法防护化学蒸汽/气体、缺氧环境、高风险暴露（如产生气溶胶的操作——包括支气管镜检查、尸检）以及石棉操作。面部毛发会降低N-95呼吸防护的有效性，但自愿使用时无需剃须。若存在面部毛发，可改用松紧式电动空气净化呼吸器。

自愿使用

尽管加州职业安全与健康管理局（Cal-OSHA）未强制要求自愿使用N-95呼吸器时进行密合度测试或医疗认证，但使用者必须接收并查阅《加州职业安全与健康管理局呼吸防护标准》（8 CCR 5144）附录D。访问该信息请[登录此](#)网站或参阅本手册第2页。若对自愿使用N-95呼吸器有疑问，请咨询主管和/或EH&S部门。

有关N-95呼吸器及其他过滤材料制成的口罩的**适用限制、正确佩戴方法及维护要点**，请访问bit.ly/ucN95 或扫描二维码。



强制性信息

根据加州职业安全与健康管理局（Cal/OSHA）第5144节附录D规定，非强制要求佩戴呼吸器时仍使用呼吸器的员工

呼吸器在正确选择和使用时，是防范指定危害的有效防护手段。

即使暴露量低于暴露限值，也鼓励使用呼吸器，以给工人提供额外的舒适度和保护。然而，如果呼吸器使用不当或未保持清洁，呼吸器本身可能成为工人的危险源。有时，即使危险物质含量未超过OSHA标准规定的限值，工人仍可使用呼吸器避免接触危害。若雇主提供可自愿使用的呼吸器，或您自备呼吸器，则必须采取特定预防措施，确保呼吸器本身不会构成危险。呼吸面罩使用须知

1. **请仔细阅读并遵守**制造商提供的所有使用、维护、清洁和保养说明，以及关于呼吸器功能限制的警告。
2. 选择经认证可防护特定污染物的呼吸器。美国卫生与公众服务部下属的国家职业安全与健康研究所（NIOSH）负责呼吸器认证。呼吸器本体或包装上应附有认证标签或声明，其中注明呼吸器的设计用途及防护程度。
3. 请勿在含有非防护对象的污染物环境中使用呼吸器。例如：过滤粉尘颗粒的呼吸器无法防护气体、蒸汽或烟雾中的微小固体颗粒。
4. **请**做好呼吸器记录，避免误用他人呼吸器。