

管理风险

霾应急准备



霾对人身体的影响较大，由于 PM2.5 粒径小，可吸附有毒有害化学物及细菌病毒等微生物，并能随呼吸进入人体呼吸道，刺激人的鼻黏膜、支气管黏膜等敏感部位，或者被直接吸入到肺部，会引发包括哮喘、支气管炎和心血管病等方面的疾病。同时，PM2.5 是病原微生物（如 SARS、H1N1、军团菌等）的重要传播载体，会为疾病传播推波助澜。以下针对一些常见的、普遍性的霾害现象，提供应急防范技巧参考。

- 减少外出，尤其年老体弱者、心血管及呼吸道疾病患者以及幼儿要特别注意。减少户外运动，尤其是跑步、骑车等需要大口呼吸的有氧运动，在家中尽量关闭门窗，条件允许可使用空气净化器。
- 需要外出的人，尤其是进行户外工作的人员要做好防护措施，如戴口罩、穿长袖衣物、戴帽子等。普通口罩的阻挡效果并不好，对于 PM2.5 这样的细颗粒物没有什么防护作用，因此尽量在正规药店选购医用美标 N95 以上标准的口罩，市场品牌以 3M 为佳。戴上帽子可以减少头发吸附污染物，长外套则有效减少人体和有害空气接触的面积。
- 外出回来要及时清洗裸露肌肤，避免一些重金属颗粒及带有化学成分的灰尘颗粒长时间黏附在皮肤上，还可以用棉签蘸自来水或生理盐水清洗鼻腔。
- 开车出行，一定要合理使用车辆灯光，市区内开启示廓灯、近光灯；高速上一定要开启前后雾灯，必要时还要打开应急车灯，控制好车速，保持安全车距，减速慢行。

您可以咨询中国平安产险风险工程管理部工程师，了解更多的关于霾害应急防范的技术服务。

服务电话：0755 2262 7644

