

## 雾霾天气应急小常识

冬季，容易出现雾霾天气，市政府应急办提醒广大市民：雾霾期间应尽量减少出行，出行时应注意个人防护，选择适宜的口罩；老年人在雾霾天气不要在室外晨练，建议只在室内做些简单活动，并减少活动量。尽量用鼻子呼吸。极端天气不利于开窗通风，在这段时间应尽量不在室内吸烟，不做过度烹炸食品和烧烤等导致室内空气质量下降的活动。注意个人卫生，保持室内环境卫生。打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻，避免飞沫污染他人。对皮肤敏感的人来说，大气中的颗粒物吸附的病菌和有害物质，容易粘在皮肤上，引起过敏症状。外出时，不妨带一包湿巾，随时清洁。多喝水，保持呼吸道湿润。同时应多摄入一些富含蛋白质、维生素 C、维生素 A 等营养素的食物，这些营养素可以提高机体免疫力、抗氧化、提高上皮组织(包括消化道、呼吸道、眼睛的皮肤黏膜)抵抗力和修复能力。中等和重度雾霾天气下，能见度较低，视线差，驾车、骑车和步行的人们都应多加小心，特别是通过交叉

路口和无人看管的铁道口时，要减速慢行，遵守交通规则，  
避免发生交通事故。