

宁波发布重污染天气黄色预警，自昨日12时启动Ⅲ级应急响应

适量减少户外运动 室外作业时要采取防护措施

昨日上午9时许，宁波市重污染天气应急指挥部办公室发布重污染天气预警信息：经预测，受不利气象条件、本地污染积累和跨区域污染传输叠加影响，我市1月5日至6日将出现较长时间的PM2.5污染过程。

经市重污染天气应急指挥部批准，现发布重污染天气黄色预警，自1月5日12时启动Ⅲ级应急响应。

一、健康防护措施：儿童、老年人和心脏病、呼吸系统疾病患者应避免长时间、高强度的户外锻炼，一般人群适量减少户外运动；室外作业人员采取必要的防护措施。

二、建议性污染减排措施：倡导公众及排放大气污染物的单位自觉采取措施，减少污染排放；尽量乘坐公共交通工具出行，减少机动车上路行驶和尾气排放；增加施工工地洒水降尘频次，加强施工扬尘管理。

三、强制性污染减排措施：按照宁波市重污染天气应急减排清单，实施黄色预警下的应急减排措施，减少污染物排放。在保障城市正常运行的条件下，采取以下措施：

对工业企业有计划地实施停产或限产（降低负荷）；施工工地应停止土石方作业、建筑拆除、喷涂粉刷、护坡喷浆、混凝土搅拌等；矿山、砂石料厂、石材厂、石板厂等应停止露天作业；增加道路机械清扫保洁和洒水频次；禁止烟花爆竹燃放、露天烧烤；增加对燃煤锅炉、施工场地、机动车排放、工业企业等重点大气污染源的执法检查频次。

记者 滕华 通讯员 刘金鑫

延伸阅读

什么是重污染天气

重污染天气是指空气质量指数(AQI)大于200，即环境空气质量达到重度及以上

污染程度的空气污染现象。这种天气以PM2.5为首要污染物，俗称“雾霾”。

重污染天气的健康危害

急性危害：短时间内吸入污染物可能引起咳嗽、咽喉痛、眼部刺激等症状。

慢性危害：长期暴露于重污染天气中，可增加哮喘、支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、肺癌等呼吸系统疾病，以及高血压、冠心病、脑卒中等心血管疾病的发病和死亡风险。

特殊人群影响：老年人、儿童、孕妇及慢性呼吸道疾病、心脑血管疾病患者等脆弱人群更易受到重污染天气的影响，更易出现呼吸系统、心血管系统症状或体征。

重污染天气个人防护六要点

戴口罩：合适的口罩可有效地阻隔重污染物直接接触到口鼻，是直接且有效的预防方式。

戴帽子：头发会吸附污染物，出门前戴帽子，能减少头发沾染更多的细颗粒物。

穿长衣：建议衣着尽量遮盖身体表面皮肤，减少皮肤和有害空气接触的面积。

少出门：减少出门，尤其是老人、儿童和心脑血管疾病、呼吸系统疾病患者，应尽量

减少室外活动，避免长时间、高强度的户外锻炼。

少开窗：减少开门开窗的频率及时长，室内不吸烟，减少室内空气污染。炒菜时打开抽油烟机，减少油烟中的PM2.5等有害物质。

讲卫生：在重污染天气里，外出回来应及时清洗面部、手部等裸露部位。

综合宁波发布、宁波疾控、奉化疾控



垃圾分类 我就是
影响力

作为年轻一代，保护环境是一堂必修课，
我正在积极参与垃圾分类，
用实际行动力挺垃圾分类。

程信
宁波大学 学生

