

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



文明健康 有你有我 公益广告

# 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。

程倩  
宁波大学 学生

