**雾霾天气各人群应该如何出行**

* 佩戴口罩

1.戴口罩是大家第一个能想到的办法，但面对PM2.5，戴什么样的口罩是有学问的。面对仅2.5微米的小颗粒，无论你戴多厚的棉纱口罩。除了挡挡灰尘和心理作用外，基本起不到什么作用，医用N95口罩对0.3微米的颗粒能挡住95%，在选择N95口罩时要买正规合格的，同时要戴一下，买与自己脸型大小匹配的型号，要最大程度地贴紧皮肤，让污染颗粒不能进入。N95口罩不能洗，取下后，要等里面干燥后再对折收起来了，以免呼吸的潮气让口罩滋生细菌。

2.老年人和有心血管疾病的人要避免佩戴，因为其为专业抗病毒气溶胶口罩，密闭性好，戴上后容易呼吸困难，缺氧而感到头昏，对于目前的这种天气，一些重点防犯对象可以考虑佩戴，如血液病患者等，普通人不需要使用，做好尽量减少外出、减少活动量等自身性防护就够了，如果要戴这种口罩，也不宜佩戴时间过长，当感觉不适时就要及时取下来。

* 外出尽量别骑车

骑车时尽量避开早上交通拥挤的高峰期，因为汽车排出的废气里有很多没有完全燃烧透的化学元素，随着空气里面细小颗粒漂浮着，骑车时，是要让肺过度地去代偿，给身体器官供氧，需要吸入更大量空气，在这种天气下，空气是被严重污染的，骑车越快，吸入的化学成份越多。所以，雾霾天，实在要骑车出门的话，就不要着急，尽量避开车多的路段。

* 禁烟

卷烟、雪茄和烟斗在不完全燃烧的情况下会产生很多微小的颗粒物，悬浮在空气中，有害物质就附着在这些细颗粒物上。这是烟草烟雾的主要成分。这些颗粒绝大部分直径只有1微米左右，属于PM2.5的范畴。烟草烟雾含有7000多种化合物，其中包括69种致癌物和172种有害物质。

* 有心脑血管、呼吸系统疾病的人更要少出门

这种天气，减少出门是自我保护最有效的办法，尤其是有心脑血管、呼吸系统疾病的人群，更要尽量少出门。

* 进入室内必做三件事

进入室内后就要将附着在我们身体上的霾及时清理掉，以防止PM2.5对人体的危害。清理的方法很简单，做三件事：洗脸、漱口、清理鼻腔。洗脸最好用温水，可以将附着在皮肤上的雾霾颗粒有效清洁干净；漱口的目的是清除附着在口腔的脏东西；最关键的是清理鼻腔。下面是简单易学的清理鼻腔的方法：洗净双手后，捧温水，用鼻子轻轻吸水并迅速擤鼻涕，反复几次，鼻腔的脏东西就全部清理干净了。值得注意的是，清理鼻腔时，一定要轻轻吸水，避免呛咳。家长在给儿童清理鼻腔时，可以用干净棉签蘸水，反复清洗。