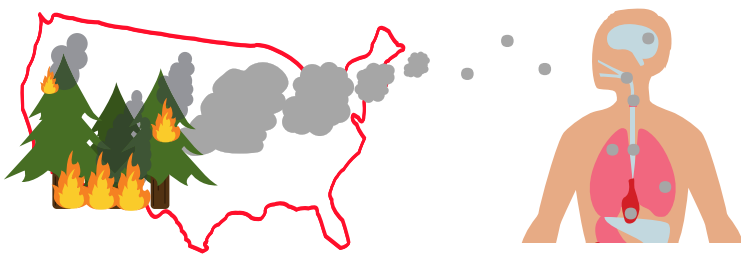


# 森林大火

## 和我们的心理健康

### 什么是森林大火烟雾？

森林大火烟雾含有混合的空气污染物，如PM<sub>2.5</sub>。它可以移动数千英里。



- 空气污染物进入肺部，可以直接影响肺、心脏、大脑等器官。
- 森林大火的经历可能是创伤性的，也会对心理健康有长期影响。

### 野火如何影响我们的心理健康？

之后一年多的时间里，抑郁和自杀意念的几率会增加

超过10%的人会导致创伤后应激障碍

可能会增加现有焦虑的严重程度，尤其是在青少年中

助长“生态悲伤”的情绪 或哀悼大自然的丧失

想了解更多？



加州大学森林大火教育中心



心理健康网站

### 我们如何保持安全？



和你的医生谈你的相关健康状况。



向家人、朋友和社区寻求支持。



创建应急准备计划(登录 readyforwildfire.org)。



采取行动，例如捐赠或志愿服务。