

雾霾天气要戴口罩吗？雾是如何形成的？

雾是怎么形成的？和霾有区别吗？对人健康会不会有影响，要戴口罩吗？一起来看看？看看吧！

雾是怎么形成的？

气象专家给雾下的定义是：空气中的水汽凝结成细微的水滴悬浮在空中，使地面水平能见度低于 1 千米的自然现象。当雾气十分浓重、水平能见度不足 500 米时，称为大雾；当雾气较轻微，水平能见度大于 1 千米但小于 10 千米时，称为轻雾。

雾是如何形成的呢？首先，空气中的水汽必须达到饱和状态，也就是相对湿度要达到或接近 100%。其次，要有冷却降温。气温下降时，空气中的水汽就会凝结，如果空气足够潮湿，凝结的水汽会更多。当足够多的水分子与空气中微小的灰尘颗粒结合在一起，就会形成细微的水滴悬浮在空气中，形成雾。一般情况下，白天温度比较高，空气中可容纳的水汽较多，所以不容易形成雾。到了夜间，温度下降后，空气中能容纳水汽的能力减弱，近地面的空气变冷，空气中的水汽很快达到饱和状态，多余的水汽就会凝结成雾，这就是为什么秋冬季节清晨经常出现大雾的原因。雾的种类很多，根据雾家族成员出现的频率，通常有辐射雾、平流雾、蒸发雾、上坡雾、锋面雾、谷雾、冰雾、烟雾等。

雾和霾一样吗？

雾和霾本质上是不一样的，有很多区别，但常常相伴而生，在一定条件下又能相互转化。从视觉上，雾和霾都会让能见度变差，看起来雾茫茫一片。但从污染角度，雾和霾差别很大，霾约等于空气污染，雾不等于空气污染。雾是很多小液滴组成的，它的微观成分为水。霾是由大气中的尘粒、盐粒、烟粒等等固体的颗粒物组成，它的颗粒物非常细小（比组成雾的小液滴还小），其中就包含那些直径在 2.5 微米以下的细颗粒物，也就是常说的 PM2.5。当夜间气温低，空气湿度大，水汽饱和时出现的雾一般都是干净的。但如果雾是在霾的基础上出现，这个雾往往是“脏雾”，也就是以霾的颗粒物为凝结核，小水滴包裹在外面形成的雾。雾和霾常常相伴而生，也就是人们常说的雾霾。在雾霾天气形成时，大家一定要注意防护呦！

对健康有影响吗？要戴口罩吗？

雾霾天气中的颗粒物和污染物对人体健康有着不可忽视的影响。长时间暴露在雾霾天气中，可能导致咳嗽、流涕、气喘、头痛等症状。雾霾还会增加心血管疾病和呼吸系统疾病的患病风险，对老人、儿童和慢性疾病患者影响尤为明显。

所以，雾霾天气时戴口罩是保护身体健康的有效方法之一。尤其室外滞留时佩戴有防护功能的口罩，雾霾严重时推荐戴 N95 等颗粒物防护口罩，能够过滤至少 95% 的无油性颗粒物，包括 PM2.5、尘埃、花粉、病菌等，提供更为可靠的防护效果。（N95 口罩一般分为带气阀和不带气阀两类，对于特殊人群如老人、慢性阻塞性肺疾病（COPD）、哮喘病人等，应选择带气阀的口罩。）

另外，尽量减少出门，外出回家后及时清洗面部、口鼻及裸露的皮肤，雾霾严重时不要开窗，也不要不要在室外晾衣物。大家要做好防范！