

احمِ صحتك

في موسم حرائق الغابات هذا

يمكن أن يؤثر دخان حرائق الغابات عليك وعلى صحة عائلتك.

الأشخاص الذين في خطر أكبر للإصابة بالأمراض نتيجة دخان حرائق الغابات:



الرضع والأطفال الصغار



الذين فوق سن الـ65



النساء الحوامل



الذين لديهم حالة مرضية في القلب أو الرئة أو مرض السكري

خطوات يمكنك اتخاذها:

- تحدث إلى طبيبك الآن إذا كنت في خطر أكبر.
- تأكد من تحديث وصفاتك الطبية وخططك الصحية، على سبيل المثال، إذا كان لديك خطة للتحكم بالربو.
- احفظ أدويةك في مكان يسهل عليك الحصول عليها منه بسرعة إذا احتجتها. وإذا كنت تستخدم نشافة خاصة بالربو، احفظها مع حبيرة الدواء الملحقة بها.
- فكر في الاحتفاظ بمخزون من أقنعة الوجه P2/N95 في المنزل، وتعلم كيفية ارتدائها بالشكل الصحيح. وإذا كنت تعاني من أمراض في القلب أو الرئة، تحدث إلى طبيبك قبل استخدام القناع.

للحصول على المشورة الطبية، اتصل بطبيبك أو بخط المساعدة healthdirect الذي يعمل على مدار 24 ساعة **1800 022 222**.

وإذا كنت بحاجة إلى مترجم شفهي، اتصل بخدمة الترجمة الخطية والشفهية (TIS) على الرقم **131 450** واطلب الاتصال بـ healthdirect. هذه الخدمة مجانية وسريّة.



اعرف ما الذي يجب فعله إذا تأثرت جودة الهواء بالدخان:

www.health.nsw.gov.au/bushfires