

# Zaštitite svoje zdravlje

## kada počne sezona šumskih požara

Dim od šumskih požara može utjecati na vaše zdravlje, kao i na zdravlje vaše obitelji.

**Dim od šumskih požara predstavlja veći rizik po zdravlje sljedećih osoba:**



Osoba koje imaju  
bolest srca ili pluća ili  
dijabetes



Trudnica



Osoba starijih od  
65 godina



Novorođenčadi i  
male djece

### Što možete poduzeti:

- Ako kod vas postoji povećani rizik, što prije porazgovarajte o tome s liječnikom.
- Provjerite svoje recepte i jesu li akcijski planovi za očuvanje zdravlja ažurirani, na primjer akcijski plan u slučaju da imate astmu.
- Držite lijekove na mjestu sa koga ih možete lako i brzo uzeti, ako to bude nužno. Ako koristite inhalator (pumpicu) za astmu, držite ga (ju) zajedno sa spejserom (aerokomorom / nebulizatorom).
- Razmislite o tome da držite određeni broj P2/N95 maski kod kuće i naučite kako ih trebate ispravno postaviti. Ako imate bolest srca ili pluća, prije nego što počnete koristiti masku, razgovarajte s liječnikom.

Za zdravstvene savjete, kontaktirajte liječnika ili 24-satnu telefonsku službu healthdirect **1800 022 222**.

Ako trebate tumača, kontaktirajte Službu za prevođenje i tumačenje (TIS National) na **131 450** i zamolite da vam nazovu healthdirect. Te usluge su besplatne i povjerljive.

Budite obaviješteni o tome što trebate raditi ako dim utječe na kvalitetu zraka:

[www.health.nsw.gov.au/bushfires](http://www.health.nsw.gov.au/bushfires)

