

# Pangalagaan ang iyong kalusugan ngayong panahon ng bushfire



## ngayong panahon ng bushfire

Ang usok ng bushfire ay maaaring makaapekto sa kalusugan ng iyong pamilya.

**Mga taong may mas mataas na panganib na magkasakit mula sa usok ng bushfire:**



May umiiral na kondisyon sa puso o бага, o may dyabetis



Nagdadalang-tao



May edad na 65+



Mga sanggol at bata

### Mga hakbang na maaari mong gawin:

- Makipag-usap sa iyong doktor ngayon kung ikaw ay nasa mas mataas na panganib.
- Tiyakin na napapanahon ang iyong mga iniresetang gamot at mga plano ng aksyon sa kalusugan, halimbawa, kung mayroon kang Plano ng Aksyon sa Hika.
- Itabi ang iyong mga gamot sa isang lugar na madaling kunin kung kinakailangan mo ito. Kung gumagamit ka ng isang asthma inhaler, itabi ito kasama ng iyong spacer.
- Pag-isipan ang paglalaan ng mga P2/N95 face mask sa bahay at pag-aralan kung paano ilagay ang mga ito nang maayos. Kung mayroon kang kondisyon sa puso o бага, makipag-usap sa iyong doktor bago gumamit ng isang maskara.

Para sa pang-medikal na payo, makipag-ugnay sa iyong doktor o sa 24-oras na healthdirect helpline sa **1800 022 222**.

Kung nangangailangan ka ng isang interpreter, makipag-ugnay sa Translating and Interpreting Service (TIS) National sa **131 450** at hingin ang healthdirect. Ang serbisyo ay libre at kompidensyal.

Alamin kung ano ang gagawin kung ang kalidad ng hangin ay naapektuhan ng usok:

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

