

# Προστατεύετε την υγεία σας αυτήν την περίοδο πυρκαγιών



Ο καπνός των πυρκαγιών μπορεί να επηρεάσει εσάς και την οικογένειά σας.

## Άτομα με υψηλότερο κίνδυνο να νοσήσουν από τον καπνό των πυρκαγιών:



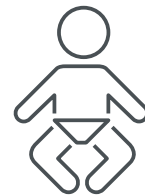
Άτομα με υποκείμενα νοσήματα καρδιάς ή πνευμόνων ή διαβητικοί



Έγκυες γυναίκες



Ηλικίας 65+



Μωρά και μικρά παιδιά

## Τί μπορείτε να κάνετε:

- Μιλήστε τώρα με τον γιατρό σας εάν είστε άτομο υψηλού κινδύνου.
- Βεβαιωθείτε ότι οι συνταγογραφήσεις σας και τα σχέδια δράσης για την υγεία σας είναι ενημερωμένα, για παράδειγμα αν έχετε Σχέδιο Δράσης για Άσθμα.
- Αποθηκεύστε τα φάρμακά σας σε ένα προσιτό μέρος για να μπορείτε να τα πάρετε γρήγορα αν τα χρειαστείτε. Αν χρησιμοποιείτε εισπνεόμενο φάρμακο, αποθηκεύστε το μαζί με τον αεροθάλαμο (spacer).
- Εξετάστε το ενδεχόμενο να έχετε στο σπίτι άφθονες μάσκες προσώπου P2/N95 και μάθετε πώς να τις φοράτε σωστά. Αν έχετε καρδιακά ή αναπνευστικά θέματα υγείας μιλήστε με τον γιατρό σας πριν να χρησιμοποιήσετε την μάσκα.

Για ιατρική συμβουλή επικοινωνήστε με τον γιατρό σας ή την 24ωρη γραμμή βοήθειας healthdirect στο **1800 022 222**.

Αν χρειάζεστε διερμηνέα, επικοινωνήστε με την Υπηρεσία Μεταφραστών & Διερμηνέων (TIS) National στο **131 450** και ζητήστε το healthdirect. Η υπηρεσία είναι δωρεάν και εμπιστευτική.

Μάθετε τί πρέπει να κάνετε αν ο καπνός επηρεάσει την ποιότητα του αέρα:

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

