

Lindungi kesehatan

musim kebakaran hutan ini

Asap kebakaran hutan dapat memengaruhi Anda dan kesehatan keluarga Anda.

Orang-orang yang memiliki risiko sakit lebih tinggi dari asap kebakaran hutan:



Memiliki kondisi jantung atau paru-paru yang sudah ada sebelumnya, atau diabetes



Hamil



Berusia di atas 65 tahun



Bayi dan anak kecil

Langkah-langkah yang dapat Anda ambil:

- Bicaralah dengan dokter Anda sekarang jika Anda memiliki risiko yang lebih tinggi.
- Periksa keterkinian resep dokter Anda dan rencana tindakan kesehatan. Misalnya, jika Anda memiliki Rencana Tindakan Asma.
- Simpan obat-obatan Anda di titik yang mudah dicapai agar Anda dapat cepat meraihnya saat memerlukannya. Jika Anda menggunakan *inhaler* asma, simpan dengan *spacer* Anda.
- Pertimbangkan menyimpan persediaan masker wajah P2/N95 di rumah dan pelajari cara memasang masker dengan baik. Jika Anda memiliki kondisi jantung atau paru-paru, bicaralah dengan dokter Anda sebelum mengenakan masker.

Untuk saran medis, hubungi dokter Anda atau *helpline* healthdirect 24 jam
1800 022 222.

Jika Anda memerlukan interpreter, hubungi Translating and Interpreting Service (TIS) National di **131 450** dan minta sambungkan panggilan ke healthdirect. Layanan ini gratis dan bersifat rahasia.

Ketahui apa yang harus dilakukan jika kualitas udara terdampak oleh asap:

www.health.nsw.gov.au/bushfires

