

# 今年のブッシュファイヤーシーズンを 健康に過ごすために



ブッシュファイヤー（山火事）の煙は、あなたやあなたのご家族の健康に影響を与える可能性があります。

ブッシュファイヤーの煙の影響で病気になるリスクが高い人：



心臓や肺の疾患、または糖尿病などの基礎疾患をお持ちの方



妊娠中の方



65歳以上の方



乳幼児

## 予防のために出来ること：

- ・ リスクが高い人はすぐに医師に相談しましょう。
- ・ 処方せんや、ぜん息のアクションプラン（行動計画）など病気のアクションプランをお持ちの方は、それらが最新の状態であることを確認しておきましょう。
- ・ 薬は必要な時にすぐに取り出せる場所に保管しましょう。ぜん息の吸入具を使用している場合は、スパーサー器具と一緒に保管しておきましょう。
- ・ P2/N95 フェイスマスクの在庫を自宅に用意し、正しい装着方法を確認しましょう。心臓や肺に疾患がある方は、マスクを使用する前に医師にご相談ください。

医療に関するアドバイスが必要な方は、かかりつけの医師にご相談いただくか、24時間対応の **healthdirect**（ヘルスダイレクト）ヘルプライン **1800 022 222** までお問合せください。

通訳が必要な方は、全国通訳翻訳サービス (TIS) **131 450** にお電話いただき、healthdirectへの取次ぎをご依頼ください。通訳サービスは無料、ご相談内容の秘密は厳守します。

煙による大気汚染が起きたときの対処法:

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

