

## Заштитете го вашето здравје

### оваа сезона на шумски пожари

Чадот од шумски пожари може да влијае на вашето и на здравјето на вашето семејство.

**Лица изложени на поголем ризик да заболат од чадот од шумски пожари:**



Со медицинска состојба на срцето или белите дробови, или со дијабетес



Бремени



На 65 години и постари



Бебиња и мали деца

#### Чекори што може да ги преземете:

- Разговарајте сега со вашиот доктор ако сте изложени на поголем ризик.
- Проверете дали вашите рецепти и планови за здравствена акција се соодветни – на пример, ако имате план за акција за астма.
- Чувајте ги лековите на место каде што можете брзо да ги дофатите, ако биде потребно. Ако имате пумпа (inhaler) за астма, држете ја заедно со „балонот“ (spacer).
- Размислете дома да имате P2/N95 маски за лице и како правилно да ги ставате. Ако имате медицинска состојба на срцето или белите дробови, разговарајте со вашиот доктор пред да користите маска.

За медицински совети контактирајте со вашиот доктор или јавете се на 24-часовна линија за помош на healthdirect на **1800 022 222**.

Ако ви треба преведувач, јавете се на Translating and Interpreting Service (TIS) National на **131 450** и побарајте healthdirect. Услугата е бесплатна и во доверба.

Информации што да правите ако чадот влијае на квалитетот на воздухот:

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

