



مراقب سلامتی خود

در فصل آتش سوزی جنگل ها باشید

سلامت شما و خانواده تان ممکن است تحت تاثیر دود حاصل از آتش سوزی قرار بگیرد.

افرادی که در معرض خطر بیشتری نسبت به دود حاصل از آتش سوزی هستند:



نوزادان و بچه های کوچک



افراد بالای 65 سال



زنان باردار



افرادی که سابقه بیماری های قلبی و ریوی یا دیابت دارند

اقداماتی که می توانید انجام دهید:

- اگر در معرض خطر بالاتری قرار دارید هم اکنون با پزشک خود تماس بگیرید.
- برای مثال چنانچه تحت برنامه درمانی آسم قرار دارید، نسخه ها و برنامه های درمانی تان را بررسی کنید تا به روز باشند.
- داروهای خود را در مکانی نگهداری کنید تا در هنگام نیاز بتوانید سریع و آسان به آنها دسترسی داشته باشید. اگر از اسپری آسم استفاده می کنید آن را در کنار اسپیسر آن نگهداری کنید.
- تعدادی ماسک P2/N95 در منزل داشته باشید و نحوه صحیح استفاده از آن را یاد بگیرید. اگر دچار بیماری های قلبی یا ریوی هستید پیش از استفاده از ماسک با پزشک خود مشورت کنید.

جهت دریافت مشاوره پزشکی با دکتر خود یا از طریق خط مشاوره پزشکی (Healthdirect) به شماره 1800 022 222 تماس بگیرید.

اگر نیاز به مترجم دارید با شماره 131450 با خدمات ترجمه TIS تماس گرفته و از آنها بخواهید شما را به Healthdirect وصل کنند. استفاده از خدمات ترجمه تلفنی رایگان است.



چنانچه وجود دود بر روی کیفیت هوا تاثیر گذاشته باشد باید نسبت به اقداماتی که باید انجام دهید آگاهی داشته باشید:

www.health.nsw.gov.au/bushfires