

## Proteja a sua saúde

# nesta temporada de incêndios florestais

O fumo de incêndios florestais pode afetar a sua saúde e a saúde da sua família.

### Pessoas com maior risco de doenças causadas pelo fumo de incêndios florestais:



Indivíduos com uma doença cardíaca ou pulmonar pré-existente ou diabetes



Grávidas



Indivíduos com mais de 65 anos



Bebés e crianças pequenas

### Passos que pode seguir:

- Fale com o seu médico agora se estiver em maior risco.
- Certifique-se que as suas receitas médicas e planos de ação de saúde estão atualizados, por exemplo, um Plano de Ação para a Asma.
- Guarde os seus medicamentos num local de fácil acesso para que os possa usar rapidamente, se necessário. Se usar um inalador para a asma, guarde-o com o espaçador.
- Considere manter um stock de máscaras faciais P2/N95 em casa e aprenda a colocá-las corretamente. Se tiver uma doença cardíaca ou pulmonar, fale com o seu médico antes de usar uma máscara.

Para aconselhamento médico, contacte o seu médico ou a linha de assistência da healthdirect, disponível 24 horas por dia, através do **1800 022 222**.

Se precisar de um intérprete, contacte o Serviço Nacional de Tradução e Intérpretes (TIS) através do **131 450** e peça para ser encaminhado para o healthdirect. O serviço é gratuito e confidencial.

Saiba o que fazer se a qualidade do ar for afetada pelo fumo:

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

