

# Заштитите своје

## када почне сезона шумских пожара

Дим од шумских пожара може да утиче на ваше здравље, као и на здравље ваше породице.

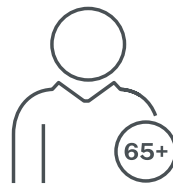
**Дим од шумских пожара представља већи ризик по здравље следећих особа:**



Особа које имају болест срца или плућа или дијабетес



Трудница



Особа старијих од 65 година



Новорођенчади и мале деце

### Шта можете да предузмете:

- Ако код вас постоји повећани ризик, што пре поразговарајте о томе са лекаром.
- Проверите своје рецепте и да ли су вам акциони планови за очување здравља ажурирани, на пример, акциони план у случају да имате астму.
- Држите лекове на месту са кога можете лако и брзо да их узмете, ако то буде потребно. Ако користите инхалатор (пумпицу) за астму, држите га (је) заједно са спрејсером.
- Размислите о томе да држите одређен број P2/N95 маске код куће и научите како треба исправно да их поставите. Ако имате болест срца или плућа, пре него што почнете да користите маску, разговарајте са лекаром.

За здравствене савете, контактирајте лекара или 24-часовну телефонску службу healthdirect **1800 022 222**.

Ако вам је потребан преводилац, контактирајте Службу за превођење и тумачење (TIS National) на **131 450** и замолите да вам позову healthdirect. Те услуге су бесплатне и поверљиве.

Будите обавештени о томе шта треба да радите ако дим утиче на квалитет ваздуха:

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

