

# Proteja su salud en esta temporada de incendios forestales

El humo de los incendios forestales puede afectar su salud y la de su familia.

## Las personas con mayor riesgo de enfermarse a causa del humo de los incendios forestales:



Tienen una afección cardíaca o pulmonar preexistente, o diabetes.



Están embarazadas



Tienen 65 años o más



Son bebés y niños pequeños

## Pasos que puede seguir:

- Hable con su médico ahora si corre mayor riesgo.
- Compruebe que sus recetas y planes de acción de salud estén actualizados; por ejemplo, si tiene un Plan de acción para el asma.
- Conserve sus medicamentos en un lugar fácil de alcanzar rápidamente si los necesita. Si usa un inhalador para el asma, guárdelo con su espaciador.
- Considere tener una cantidad de mascarillas P2 o N95 en casa y aprenda a ajustársela correctamente. Si tiene enfermedades cardíacas o pulmonares, hable con su médico antes de usar una mascarilla.

Para asesoramiento médico contacte con su médico o a la línea de ayuda de HealthDirect de 24 horas al **1800 022 222**.

Si necesita un intérprete, comuníquese con el Servicio Nacional de Traducción e Interpretación (TIS) al **131 450** y pregunte por HealthDirect. Este servicio es gratuito y confidencial.

Sepa qué hacer si la calidad del aire se ve afectada por el humo:

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

