

ปกป้องสุขภาพคุณ

ช่วงฤดูไฟป่านี้

ควันไฟป่าอาจส่งผลต่อสุขภาพคุณและคนในครอบครัว

ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงกว่าที่จะเจ็บป่วยจากควันไฟป่ามีดังนี้



เป็นโรคประจำตัว
เกี่ยวกับหัวใจหรือปอด
หรือเป็นโรคเบาหวาน



กำลังตั้งครรภ์



อายุ 65+



เด็กทารกและ
เด็กเล็ก

ขั้นตอนที่คุณทำได้มีดังนี้

- ปรึกษาแพทย์ตอนนี้หากคุณมีความเสี่ยงสูง
- ตรวจสอบใบสั่งยาและแผนปฏิบัติการด้านสุขภาพให้เป็นปัจจุบัน เช่น หากคุณมีแผนปฏิบัติการเมื่อหอบหืดกำเริบ
- เก็บรักษายารักษาโรคไว้ในที่ที่หยิบใช้ได้สะดวกเมื่อคุณจำเป็นต้องใช้ยา หากคุณใช้ยาพ่นหอบหืด โปรดเก็บยานั้นไว้กับกระบอกพ่นยา
- พิจารณาเก็บหน้ากากอนามัย P2/N95 ไว้ที่บ้านและเรียนรู้วิธีสวมหน้ากากให้กระชับ หากคุณมีโรคประจำตัวเกี่ยวกับหัวใจหรือปอด โปรดปรึกษาแพทย์ก่อนใช้หน้ากากนี้

หากต้องการคำปรึกษาด้านการแพทย์
โปรดติดต่อแพทย์หรือโทรสายช่วยเหลือ
ด้านสุขภาพ healthdirect 24 ชั่วโมง
หมายเลข 1800 022 222

หากต้องการล่าม โปรดติดต่อบริการแปล
และล่ามแห่งชาติ Translating and
Interpreting Service (TIS) National
หมายเลข 131 450 และขอต่อสาย
ช่วยเหลือด้านสุขภาพ healthdirect
บริการนี้เป็นบริการฟรีและเก็บข้อมูลไว้
เป็นความลับ

พึงทราบว่าควรปฏิบัติตนอย่างไรหากคุณภาพอากาศได้รับผลกระทบจากควันไฟ

www.health.nsw.gov.au/bushfires

