

Bu orman yangını mevsiminde

sağlığınıza koruyun



Orman yangını dumanı sizi ve ailenizin sağlığını etkileyebilir.

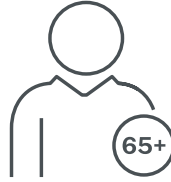
Orman yangını dumanından hastalanma riski daha yüksek olan kişiler:



Önceden bir kalp veya akciğer rahatsızlığı veya şeker hastalığı olanlar



Hamile kadınlar



65 yaş üstü kişiler



Bebekler ve küçük çocuklar

Yapabilecekleriniz, sırasıyla:

- Daha yüksek risk altındaysanız hemen doktorunuzla konuşun.
- Reçetelerinizin ve sağlık eylem planlarınızın, örneğin bir Astım Eylem Planınız varsa, güncel olup olmadığını kontrol edin.
- İhtiyaç duyduğunuzda çabucak alabilmeniz için ilaçlarınızı kolay bir yerde saklayın. Astım için solunum cihazı kullanıyorsanız, hava haznesi ile birlikte saklayın.
- Evde P2/N95 tipi yüz maskeleri bulundurmayı dikkate alın ve bunları gerektiği gibi takmayı öğrenin. Kalp veya akciğer rahatsızlığınız varsa, maske kullanmadan önce doktorunuzla konuşun.

Tıbbi tavsiye için doktorunuzla veya 24 saat açık olan healthdirect yardım hattı **1800 022 222** ile iletişime geçin.

Bir tercümana ihtiyacınız varsa, **131 450** numaralı telefondan Ulusal Yazılı ve Sözlü Tercümanlık Servisi (TIS) ile iletişime geçin ve healthdirect'i isteyin. Hizmet ücretsiz ve gizlidir.

Hava kalitesi dumandan etkilenirse ne yapacağınızı

aşağıdaki adresten öğrenin:

www.health.nsw.gov.au/bushfires

