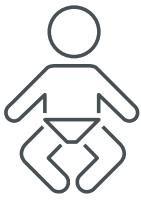


اپنی صحت کی حفاظت کریں اس بش فائیر سیزن میں

بش فائیر آپ کی اور آپ کے خاندان کی صحت کو متاثر کر سکتی ہے۔

بش فائیر کے دھوئیں سے یہ لوگ زیادہ متاثر ہو سکتے ہیں:



شیرخوار اور چھوٹے
بچے



+65 سال سے زائد
عمر والے



حاملہ



جنہیں پہلے سے دل ،
پھیپھڑوں کا عارضہ ، یا ذیابیطس
ہے

اقدامات جو آپ لے سکتے ہیں:

- اگر آپ کو زیادہ خطرہ ہے تو ابھی اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔
- اپنے نسخوں اور صحت کے ایکشن پلان کو چیک کریں کہ وہ تازہ ترین ہیں، مثلاً ، کیا آپ کے پاس دمے کا ایکشن پلان ہے۔
- اپنی ادویات کو آسانی سے قابل رسائی جگہ پر رکھیں تاکہ ضرورت پڑنے پر انہیں آپ آسانی سے حاصل کر پائیں۔ اگر آپ دمے کا ان ہیلر استعمال کرتے ہیں، تو اسے اپنے رکھنے کے خانے میں اسٹور کریں۔
- گھر پر P2/N9 فیس ماسک رکھنے پر غور کریں اور انہیں اچھے طریقے سے لگانا سیکھیں۔ اگر آپ کو دل یا پھیپھڑوں کی بیماری ہے تو ماسک استعمال کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

طبی مشورے کے لیے اپنے ڈاکٹر سے یا 24-گھنٹے کھلی رہنے والی ہیلتھ ڈائریکٹ ہیلپ لائن پر رابطہ کریں
1800 022 222

اگر آپ کو ترجمان کی ضرورت ہے، تو تحریری و زبانی ترجمے کی قومی سروس (TIS) سے **131 450** پر رابطہ کریں اور ہیلتھ ڈائریکٹ کا پوچھیں۔ یہ سروس مفت اور رازداری پر مبنی ہے۔



اگر ہوا کی کوالٹی متاثرہ ہے تو کیا کرنا چاہیے کے بارے میں جانیں:

www.health.nsw.gov.au/bushfires