

# Bảo vệ sức khỏe quý vị

## mùa cháy rừng năm nay

Khói cháy rừng có thể ảnh hưởng sức khỏe quý vị và gia đình.

Người có nhiều nguy cơ bị bệnh hơn do khói cháy rừng:



Có bệnh nền về tim hoặc phổi, hoặc tiểu đường



Có thai



Từ 65 tuổi trở lên



Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ

### Các bước quý vị có thể làm:

- Hỏi bác sĩ ngay bây giờ nếu quý vị có nhiều nguy cơ hơn.
- Kiểm tra xem toa thuốc và kế hoạch hành động về sức khỏe của quý vị có được cập nhật chưa, chẳng hạn quý vị có Kế hoạch Hành động về Bệnh suyễn chưa.
- Để thuốc men ở nơi quý vị dễ lấy cho nhanh nếu cần. Nếu quý vị dùng ống hít thuốc suyễn, hãy để ống cùng chỗ với bầu để hít.
- Hãy nghĩ tới việc dự trữ sẵn khẩu trang P2/N95 ở nhà và tìm hiểu cách đeo sao cho vừa khít. Nếu quý vị bị bệnh tim hoặc phổi, hãy hỏi bác sĩ trước khi dùng khẩu trang.

Để được tư vấn về y tế, liên lạc bác sĩ hoặc đường dây trợ giúp healthdirect có 24 giờ mỗi ngày **1800 022 222**.

Nếu quý vị cần thông ngôn viên, liên lạc Dịch vụ Thông Phiên Dịch Toàn Quốc (TIS) theo số **131 450** và nhờ nói đường dây với healthdirect. Dịch vụ này miễn phí và bảo mật.

Biết phải làm gì nếu khói ảnh hưởng tới chất lượng không khí:

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

