



حافظ على صحتك عندما يكون هناك دخان من حرائق الغابات

يمكن لدخان حرائق الغابات أن يثير عينيك وأنفك وحلقك ورتتيك. كما يمكن أن يؤدي إلى تفاقم الحالات الصحية الحالية لدى بعض الأشخاص.

اتخذ خطوات لحماية نفسك وعائلتك من الدخان:

إذا كنت أكثر عرضة للإصابة بالمرض بسبب دخان حرائق الغابات:

- اتبع نصيحة طبيبك بشأن إدارة حالتك الصحية.
- احتفظ بأدويةك في مكان يسهل عليك الوصول إليها بسرعة إذا كنت في حاجة إليها.
- راقب ظهور أية أعراض تشير إلى تفاقم حالتك الصحية واتبع خطتك الصحية (على سبيل المثال، خطة التحكم بالربو)، إذا كان لديك مثل هذه الخطة.

1- تأكد من مستوى جودة الهواء في منطقتك.

2- قلل من الوقت الذي تقضيه في الخارج في الأيام التي تسوء فيها نوعية الهواء.

3- حافظ على نظافة الهواء داخل منزلك قدر الإمكان:

- أغلق النوافذ والأبواب.
- تجنّب مصادر تلوث الهواء في الداخل مثل السجائر العادية والإلكترونية والشموع والبخور.
- استخدم جهازًا لتنقية الهواء مزودًا بفلتر عالي الكفاءة للجسيمات الموجودة في الهواء (HEPA) إذا كان لديك جهاز كهذا.

4- اقلص بعض الوقت في أماكن مكيفة الهواء مثل دور السينما والمكتبات ومراكز التسوق.

5- فكّر في استخدام قناع وجه P2/N95 إذا لم تتمكن من تجنّب دخان حرائق الغابات. يجب أن يكون قناع وجهك بالمقاس الصحيح لكي يعمل بشكل جيد. وإذا كنت تعاني من مرض في القلب أو الرئة، تحدث إلى طبيبك قبل استخدام القناع.

اتصل بطبيبك أو بخط المساعدة healthdirect الذي يعمل على مدار 24 ساعة على الرقم 1800 022 222 إذا ساورك قلق بشأن أية أعراض.

اتصل بالرقم ثلاثة أصفار (000) إذا كانت هناك حالة طبية طارئة مثل صعوبة التنفس أو ألم الصدر أو الانهيار المفاجئ.

إذا كنت بحاجة إلى مترجم شفهي، اتصل بخدمة الترجمة الخطية والشفهية (TIS) الوطنية على الرقم 131 450 واطلب منهم الاتصال بـ healthdirect. هذه الخدمة مجانية وسريّة.

