

Sačuvajte zdravlje kada u zraku ima dima od šumskih požara

Dim od šumskih požara može iritirati oči, nos, grlo i pluća. Kod nekih osoba također može pogoršati postojeće bolesti / zdravstvena stanja.

Poduzmite sljedeće mjere kako biste zaštitili sebe i svoju obitelj od dima:

1. Provjeravajte kvalitetu zraka na vašem području.
2. Provodite kraće vrijeme vani kada je kvaliteta zraka lošija.
3. Zrak u domu održavajte što čistijim:
 - Zatvorite prozore i vrata.
 - Izbjegavajte izvore zagađenja u domu, na primjer cigarete, e-cigarete, svijeće i tamjan.
 - Uključite pročišćivač zraka s visokoučinkovitim filterom za male čestice (HEPA), ako ga imate.
4. Provodite više vremena na klimatiziranim mjestima, na primjer u kinima, knjižnicama i tržnim centrima.
5. Razmislite o tome da stavite P2/N95 masku ako ne možete izbjeći dim od šumskih požara. Maska mora biti ispravno postavljena kako bi odgovarajuće funkcionirala. Ako imate bolest srca ili pluća, prije nego što počnete koristiti masku, porazgovarajte s vašim liječnikom.

Ako kod vas postoji veći rizik od bolesti zbog dima od šumskih požara:

- Pridržavajte se savjeta vašeg liječnika o mjerama za kontrolu bolesti.
- Držite lijekove na mjestu sa koga ih možete lako i brzo uzeti, ako to bude nužno.
- Motrite na simptome pogoršavanja bolesti i pridržavajte se zdravstvenog akcijskog plana (na primjer, u slučaju astme), ako ga imate.

Ako vas simptomi zabrinjavaju, kontaktirajte liječnika ili 24-satnu telefonsku službu healthdirect **1800 022 222**.

Zovite tri nule (**000**) ako trebate hitnu medicinsku pomoć, na primjer ako otežano dišete, imate bolove u prsima ili iznenadno kolapsirate.

Ako trebate tumača, kontaktirajte Službu za prevođenje i tumačenje (TIS National) na **131 450** i zamolite da vam nazovu healthdirect. Te usluge su besplatne i povjerljive.

