



در برابر دود حاصل از آتش سوزی جنگل ها سلامتی خود را حفظ کنید

دود حاصل از آتش سوزی جنگل ها می تواند باعث ایجاد ناراحتی در چشم، بینی، گلو و ریه ها شود. چنین دودی همچنین ممکن است منجر به بدتر شدن بیماری های موجود در برخی افراد گردد.

اقداماتی را برای محافظت از خود و خانواده تان در برابر دود انجام دهید:

- 1. کیفیت هوا را در منطقه خودتان بررسی کنید.
- 2. در روزهایی که کیفیت هوا بد است مدت زمانی را که بیرون از خانه میگذرانید را محدود کنید.
- 3. هوای داخل خانه را تا جایی که می توانید تمیز نگه دارید:
 - در و پنجره ها را ببندید.
 - از استفاده از آلاینده ایی مانند سیگار، سیگار الکترونیکی، شمع و عود خودداری کنید.
 - اگر دستگاه تصفیه هوا که دارای فیلتر تصفیه ذرات ریز هوا (HEPA) است از آن استفاده کنید.
- 4. زمان خود را در مکان هایی مانند سینما، کتابخانه یا مراکز خرید که دارای دستگاه تهویه هستند سپری کنید.
- 5. اگر نمی توانید از دود ناشی از آتش سوزی جنگل ها دوری کنید از ماسک P2/N95 استفاده کنید. برای عملکرد صحیح ماسک باید درست روی صورت قرار گیرد. اگر دچار بیماری های قلبی یا ریوی هستید قبل از استفاده از ماسک با دکتر خود مشورت کنید.

اگر درباره علائم خود دچار نگرانی هستید با پزشک خود یا خط مشاوره healthdirect با شماره **1800 022 222** تماس بگیرید.

در صورت بروز شرایط اضطراری مانند مشکل تنفسی، درد قفسه سینه یا از حال رفتن ناگهانی با شماره **(000)** تماس بگیرید

برای مترجم با شماره **131 450** تماس گرفته و درخواست کنید شما را به healthdirect وصل کنند. خدمات ترجمه رایگان و محرمانه است.

