

# Manatiling malusog kapag mayroong usok ng bushfire



Ang usok ng bushfire ay maaaring makairita sa iyong mga mata, ilong, lalamunan at baga. Maaari rin nitong palalain ang kasalukuyang kondisyon sa kalusugan ng ilang mga tao.

## Magsagawa ng mga hakbang upang protektahan ang iyong sarili at ang iyong pamilya mula sa usok:

1. Alamin ang kalidad ng hangin sa inyong lugar.
2. Bawasan ang panahong nasa labas ka sa mga araw na masama ang kalidad ng hangin.
3. Panatiliing malinis ang hangin sa loob ng iyong tahanan hangga't maaari:
  - Isara ang mga bintana at pinto.
  - Iwasan ang mga panloob na pinagmumulan ng polusyon sa hangin tulad ng mga sigarilyo, vape, kandila at insenso.
  - Gumamit ng isang air purifier na may isang high efficiency particle air (HEPA) filter kung mayroon ka nito.
4. Magpalipas ng oras sa mga naka-air-condition na lugar tulad ng mga sinehan, aklatan at shopping centre.
5. Matutong gumamit ng isang P2/N95 face mask kung hindi mo maiiwasan ang usok ng bushfire. Kailangang maayos ang pagkakalagay ng iyong mask upang gumana ito nang maayos. Kung mayroon kang kondisyon sa puso o baga, makipag-usap sa iyong doktor bago gumamit ng isang mask.

## Kung ikaw ay may mas mataas na panganib ng pagkakasakit mula sa usok ng bushfire:

- Sundin ang payo ng iyong doktor tungkol sa pangangasiwa ng iyong kalusugan.
- Itabi ang iyong mga gamot sa isang lugar na madaling kunin kung kinakailangan mo ito.
- Magmanman sa anumang mga sintomas na nagpalala ng kondisyon ng iyong kalusugan at sundin ang iyong plano ng aksyon sa kalusugan (halimbawa, ang isang Plano ng Aksyon sa Hika), kung mayroon ka nito.

Makipag-ugnay sa iyong doktor o sa 24-oras na healthdirect helpline sa **1800 022 222** kung nag-aalala ka tungkol sa anumang mga sintomas.

Tumawag sa Triple Zero (**000**) kung may pang-medikal na emerhensya katulad ng kahirapan sa paghinga, pananakit ng dibdib o biglaang pagkawala ng malay.

Para sa serbisyo ng isang interpreter, makipag-ugnay sa Translating and Interpreting Service (TIS) National sa **131 450** at hingin ang healthdirect. Ang serbisyong ito ay libre at kompidensyal.

