

Παραμείνετε υγιείς

όταν έχει καπνούς από πυρκαγιές

Ο καπνός από τις πυρκαγιές μπορεί να ερεθίσει τα μάτια σας, την μύτη, τον λαιμό και τα πνευμόνια σας.

Μπορεί ακόμα να χειροτερέψει κάποια υποκείμενα νοσήματα.

Τί να κάνετε για να προστατέψετε εσάς και την οικογένειά σας από τον καπνό:

1. Ελέγξτε την ποιότητα αέρα στην περιοχή σας.
2. Μειώστε τον χρόνο που περνάτε έξω τις μέρες που δεν έχει καλή ποιότητα αέρα.
3. Διατηρείστε τον αέρα μέσα στο σπίτι σας όσο το δυνατόν καθαρότερο:
 - Κλείστε πόρτες και παράθυρα.
 - Αποφύγετε τις εσωτερικές πηγές ρύπανσης του αέρα όπως τσιγάρα, ηλεκτρονικά τσιγάρα, κεριά και θυμιάματα.
 - Χρησιμοποιείτε συσκευή καθαρισμού αέρα με φίλτρο υψηλής απόδοσης για τη συγκράτηση σωματιδίων (HEPA) εάν έχετε.
4. Περάστε χρόνο σε αίθουσες με κλιματισμό όπως σινεμά, βιβλιοθήκες και εμπορικά κέντρα.
5. Σκεφτείτε τη χρήση μάσκας P2/N95 αν δεν μπορείτε να αποφύγετε τον καπνό πυρκαγιών. Η μάσκα σας πρέπει να εφαρμόζει καλά για να λειτουργεί σωστά. Αν έχετε καρδιακά ή αναπνευστικά νοσήματα μιλήστε με τον γιατρό σας προτού να χρησιμοποιήσετε την μάσκα.

Αν έχετε υψηλό κίνδυνο να νοσήσετε από τον καπνό των πυρκαγιών:

- Ακολουθήστε την συμβουλή του γιατρού σας σχετικά με το πώς να διαχειριστείτε τα θέματα υγείας σας.
- Διατηρείτε τα φάρμακά σας σε προσιτό μέρος για να τα πάρετε γρήγορα αν χρειαστεί.
- Παρακολουθείτε αν χειροτερεύουν οποιαδήποτε συμπτώματα των θεμάτων υγείας σας και ακολουθείτε το σχέδιο δράσης για την υγεία σας (για παράδειγμα Σχέδιο δράσης για Άσθμα), εάν έχετε.

Επικοινωνήστε με τον γιατρό σας ή με την 24ωρη γραμμή βοήθειας healthdirect στο **1800 022 222** αν ανησυχείτε για κάποια συμπτώματα.

Καλέστε τα Τρία Μηδενικά (**000**) σε περίπτωση έκτακτης ιατρικής ανάγκης, όπως σε περίπτωση δύσπνοιας, πόνου στο στήθος ή ξαφνικής κατάρρευσης.

Για διερμηνέα, επικοινωνήστε με την Υπηρεσία Μεταφραστών και Διερμηνέων (TIS) National στο **131 450** ζητήστε το healthdirect. Η υπηρεσία είναι δωρεάν και εμπιστευτική.

