

# Jaga kesehatan saat ada asap dari kebakaran hutan

Asap dari kebakaran hutan dapat menyebabkan iritasi terhadap mata, hidung, tenggorokan, dan paru-paru. Asap tersebut juga dapat memperburuk kondisi kesehatan masyarakat yang ada.

## Lakukan langkah-langkah berikut untuk melindungi diri Anda dan keluarga Anda dari asap:

1. Cek kualitas udara di area Anda.
2. Kurangi waktu di luar ruangan pada hari-hari dengan kualitas udara buruk.
3. Jaga kebersihan udara di dalam ruangan semaksimal mungkin:
  - Tutup jendela dan pintu.
  - Hindari sumber polusi udara dalam ruangan seperti rokok, *vape*, lilin, dan dupa.
  - Gunakan alat pemurni udara (*air purifier*) dengan filter udara partikulat efisiensi tinggi (HEPA), jika Anda memilikinya.
4. Habiskan waktu di lokasi-lokasi ber-AC seperti bioskop, perpustakaan, dan pusat perbelanjaan.
5. Pertimbangkan menggunakan masker muka P2/N95 jika Anda tidak dapat menghindari asap kebakaran hutan. Masker Anda harus dipasang dengan benar agar berfungsi dengan baik. Jika Anda memiliki kondisi jantung atau paru-paru, bicaralah dengan dokter Anda sebelum mengenakan masker.

## Jika Anda memiliki risiko sakit yang lebih tinggi dari asap kebakaran hutan:

- Ikuti saran dokter tentang mengelola kondisi kesehatan Anda.
- Simpan obat-obatan Anda di titik yang mudah dicapai agar Anda dapat cepat meraihnya saat memerlukannya.
- Pantau setiap gejala penurunan kondisi kesehatan dan ikuti rencana kesehatan Anda (misalnya, Rencana Tindakan Kesehatan Asma), jika ada.

Hubungi dokter atau *helpline* healthdirect 24 jam di **1800 022 222** jika Anda khawatir tentang gejala Anda.

Hubungi Triple Zero (**000**) dalam keadaan darurat medis, seperti kesulitan bernapas, nyeri dada, atau pingsan mendadak.

Untuk bantuan Juru Bahasa, hubungi Translating and Interpreting Service (TIS) National di **131 450** dan minta disambungkan ke healthdirect. Layanan ini gratis dan bersifat rahasia.

