

Mantenersi in salute in presenza del fumo causato dagli incendi boschivi

Il fumo degli incendi boschivi può irritare gli occhi, il naso, la gola e i polmoni. Per alcune persone, può anche aggravare le patologie esistenti.

Misure per proteggere te stesso/a e la tua famiglia dal fumo:

1. Controlla la qualità dell'aria nella tua zona.
2. Riduci il tempo trascorso all'aperto nei giorni di scarsa qualità dell'aria.
3. Mantieni l'aria all'interno della tua abitazione più pulita possibile:
 - Chiudendo porte e finestre.
 - Evitando fonti di inquinamento dell'aria in ambienti chiusi, come sigarette, vaping, candele e incenso.
 - Utilizzando un purificatore d'aria con filtro HEPA (aria ad alta efficienza per le particelle), se ne possiedi uno.
4. Passa del tempo in luoghi climatizzati come cinema, biblioteche e centri commerciali.
5. Considera l'uso di una mascherina P2/N95 se non riesci ad evitare il fumo degli incendi boschivi. La mascherina deve calzare correttamente per funzionare bene. Se soffri di problemi cardiaci o polmonari, parla con il tuo medico prima di usare una mascherina.

Se hai un rischio maggiore di ammalarti a causa del fumo degli incendi boschivi:

- Segui le raccomandazioni del tuo medico per la gestione della tua patologia.
- Conserva i farmaci in un luogo facile da raggiungere in caso di necessità.
- Tieni sotto controllo gli eventuali segni di peggioramento delle tue condizioni di salute, e segui il tuo piano d'azione per la salute (ad esempio il piano d'azione per l'asma), se ne hai uno.

In caso di sintomi preoccupanti, rivolgiti al tuo medico o contatta la linea di assistenza Healthdirect, attiva 24 ore su 24, al numero **1800 022 222**.

Chiama il triplo zero (**000**) in caso di emergenza medica, come problemi respiratori, dolore al petto o collasso improvviso.

Per accedere ad un interprete, contatta il Servizio di Traduzione e Interpretariato di TIS National al numero **131 450** e chiedi di *Healthdirect*. Questo servizio è gratuito e confidenziale.

