

# ブッシュファイヤーの煙発生時に 健康に過ごすための注意点

ブッシュファイヤーの煙は、目や鼻、喉、肺に刺激を与えます。基礎疾患がある人は健康状態が悪化する可能性もあります。

## 煙からあなたやあなたの家族の身を守るためにすべきこと：

1. お住いの地域の大气汚染状況を確認してください。
2. 大气汚染がひどい日は屋外で過ごす時間を減らしましょう。
3. 家の中の空気をなるべく清潔に保つようにしましょう：
  - 窓やドアは閉めておきましょう。
  - 屋内の空気の汚染源、例えばたばこや電子タバコ、キャンドルやお香などの使用を控えましょう。
  - 高性能粒子エア（HEPA）フィルター付きの空気清浄機があれば使用しましょう。
4. 映画館や図書館、ショッピングセンターなど、空調管理された場所で過ごしましょう。
5. ブッシュファイヤーの煙を避けられない状況であれば、P2/N95フェイスマスクの使用をご検討ください。マスクを効果的に使用するためには正しく装着しなければなりません。心臓や肺に疾患がある方は、マスクを使用する前に医師にご相談ください。

## ブッシュファイヤーの煙で病気になりリスクが高い人の場合：

- 病状の管理に関して医師の助言に従うようにしましょう。
- 薬は必要な時にすぐに取り出せる場所に保管しましょう。
- 健康状態の悪化を示す症状に注意し、例えば喘息のアクションプラン（行動計画）などがある場合はそれに従いましょう。

症状に関して心配がある場合は、かかりつけの医師に相談するか、24時間対応のhealthdirect（ヘルスダイレクト）ヘルプライン**1800 022 222**までお問合せください。

呼吸困難や胸の痛み、または突然倒れるといった緊急事態の場合は、トリプルゼロ（000）にお電話ください。

通訳が必要な方は、全国通訳翻訳サービス (TIS) **131 450** に電話し、healthdirectへの取次ぎをご依頼ください。通訳サービスは無料、ご相談内容の秘密は厳守します。

