

산불 연기 발생시 건강을 유지하세요



산불 연기는 눈, 코, 목구멍 그리고 폐를 자극할 수 있습니다. 또한 일부 사람들의 기존 질환을 악화시킬 수 있습니다.

귀하와 가족들을 연기로부터 보호할 조치를 취하세요

1. 귀하가 계신 지역의 지역 공기 질을 확인하세요.
2. 공기 질이 나쁜 날에는 실외에서 보내는 시간을 줄이세요.
3. 집안 공기를 최대한 청정하게 유지하세요.
 - 창문과 문을 닫으세요.
 - 담배, 전자담배, 양초 및 향과 같은 실내 공기 오염 원인을 피하세요.
 - 가지고 있으시다면 고성능 공기 정화 (HEPA) 필터가 장착된 공기 청정기를 사용하세요.
4. 영화관, 도서관 및 쇼핑센터와 같이 에어컨이 가동하는 장소에서 시간을 보내세요.
5. 산불 연기를 피할 수 없는 경우라면 P2/N95 안면 마스크를 사용하는 것을 고려하세요. 효과를 위해 마스크를 제대로 착용하셔야 합니다. 심장 또는 폐질환이 있는 분은 마스크 사용 전 주치의와 상의하세요.

산불 연기로 인한 질환의 고위험군에 해당하시는 분들은

- 귀하의 건강 질환 관리를 위한 주치의의 조언을 따르세요.
- 필요할 때 빨리 꺼내기 쉬운 장소에 약을 보관하세요.
- 귀하의 건강 질환이 더 악화되는지 증세를 관찰하시고 건강 행동계획 (예. 천식 행동계획)이 있을 경우 따르세요.

어떤 증세라도 우려되시면 주치의에게 연락하시거나 24시간 헬스다이렉트 헬프라인에 **1800 022 222**번으로 연락하세요.

호흡 곤란, 흉통 또는 갑작스러운 쓰러짐과 같은 의료 응급 상황에서는 트리플 제로(000)에 전화하십시오.

통역사를 원하시면 전국 통번역 서비스 (TIS)에 **131 450** 번으로 연락하셔서 헬스다이렉트를 요청하십시오. 이 서비스는 무료이며 비밀이 보장됩니다.

