

# Останете здрави кога има чад од шумски пожар



Чадот од шумски пожар може да ги надразни вашите очи, носот, грлото и белите дробови. Исто така, може да ги влоши постоечките здравствени состојби на некои луѓе.

## Преземете чекори да се заштитите себеси и вашето семејство од чад:

1. Проверете го квалитетот на воздухот во вашата област.
2. Помалку време минувајте надвор во денови со лош квалитет на воздухот.
3. Воздухот во вашиот дом одржувајте го што е можно почист:
  - Затворете ги прозорците и вратите.
  - Одбегнувајте внатрешни извори на загадување на воздухот како што се цигарите, „vapes“, свеќи и мириси.
  - Користете пречистувач на воздухот (air purifier) со високоефикасен филтер за пречистување на честички на воздухот (high efficiency particle air - HEPA), ако имате.
4. Времето минувајте го во климатизирани простории како што се кина, библиотеки и трговски центри.
5. Размислете да користите маска за лице P2/N95, ако не можете да го одбегнете чадот од шумски пожар. Маската мора добро да лежи на лицето за да делува добро. Ако имате срцева или белодробна здравствена состојба, разговарајте со вашиот доктор пред да користите маска.

## Ако сте изложени на поголем ризик да заболите поради чад од шумски пожар:

- Следете ги советите на вашиот доктор за водењето грижа за вашата здравствена состојба.
- Чувајте ги лековите на дофат за брзо да ги земете ако биде потребно.
- Водете сметка за секој симптом на влошување на вашата здравствена состојба и следете го вашиот здравствен план за акција (на пример, план за акција за астма), ако го имате.

Контактирајте со вашиот доктор или со 24-часовната линија за помош на healthdirect на **1800 022 222** ако ве загрижува кој било симптом.

Јавете се на Три Нули (**000**) во случај на итна медицинска состојба како што е тешко дишење, болка во градите или ненадејно паѓање.

За преведувач, јавете се на Translating and Interpreting Service (TIS) National на **131 450** и побарајте healthdirect. Оваа услуга е бесплатна и во доверба.

