

# Mantenha-se saudável quando houver fumo de incêndios florestais

O fumo de incêndios florestais pode irritar os olhos, o nariz, a garganta e os pulmões. Em algumas pessoas, também pode agravar condições de saúde pré-existentes.

## Adote medidas para se proteger e para proteger a sua família do fumo:

1. Verifique a qualidade do ar na sua área.
2. Reduza o tempo que passa ao ar livre em dias de má qualidade do ar.
3. Mantenha o ar dentro da sua casa o mais limpo possível:
  - Feche janelas e portas.
  - Evite fontes de poluição do ar dentro de casa, tais como cigarros, cigarros eletrônicos, velas e incenso.
  - Utilize um purificador de ar com um filtro de partículas de alta eficiência (HEPA), se tiver um.
4. Passe tempo em locais com ar condicionado, como cinemas, bibliotecas e centros comerciais.
5. Considere usar uma máscara P2/N95 se não puder evitar o fumo dos incêndios florestais. A máscara deve ser ajustada corretamente para funcionar bem. Se tiver uma doença cardíaca ou pulmonar, fale com o seu médico antes de usar uma máscara.

## Se tiver um maior risco de adoecer devido ao fumo de incêndios florestais:

- Siga os conselhos do seu médico sobre o controlo da sua condição de saúde.
- Mantenha os seus medicamentos num local de fácil acesso para os poder obter rapidamente, se necessário.
- Esteja atento/a a qualquer sintoma de agravamento da sua condição de saúde e siga o seu plano de ação de saúde (por exemplo, um Plano de Ação para a Asma), se tiver um.

Contacte o seu médico ou a linha de assistência da healthdirect, disponível 24 horas por dia, através do **1800 022 222**, se estiver preocupado/a com qualquer sintoma.

Ligue para o Triple Zero (**000**) numa emergência médica tal como dificuldade em respirar, dores no peito ou desmaio.

Se precisar de um intérprete, contacte o Serviço Nacional de Tradução e Intérpretes (TIS) através do **131 450** e peça para ser encaminhado para o healthdirect. O serviço é gratuito e confidencial.

