

# 林火烟雾弥漫时 保持健康



林火烟雾可能对眼、鼻、喉咙和肺部产生刺激，甚至可能使原有的健康状况恶化。

采取措施，确保自己和家人免受烟雾的侵害：

1. 查看所在地区的空气质量。
2. 空气质量不佳时减少户外活动时间。
3. 尽可能保持家中空气洁净：
  - 关闭门窗。
  - 避免室内空气污染源，如香烟、电子烟、蜡烛和熏香。
  - 如有条件，使用带有高效颗粒空气（HEPA）过滤器的空气净化器。
4. 待在有空调的地方，如电影院、图书馆和购物中心。
5. 如果无法躲开林火烟雾，考虑使用P2/N95口罩，并确保正确、贴合地佩戴。如果患有心脏或肺部疾病，使用口罩前请先咨询医生。

如果您属于林火烟雾更易致病的高风险人群：

- 遵循医生关于健康状况管理的建议。
- 将药物放在易于取得的地方，以备需要时迅速取用。
- 监测健康状况恶化的任何症状，如事先预备了健康行动计划（如哮喘行动计划），请遵照执行。

如果担心出现任何症状，请联系医生或24小时健康直通帮助热线（healthdirect helpline）**1800 022 222**。

如果出现医疗紧急情况，如呼吸困难、胸痛或突然晕倒，请拨打三个零（000）。

如需口译员，请联系全国口笔译服务处（TIS），电话**131 450**，接通后请求转拨健康直通帮助热线。该服务是免费且保密的。

