

# Сачувајте здравље када у ваздуху има дима од шумских пожара

Дим од шумских пожара може да иритира очи, нос, грло и плућа. Код неких особа такође може да погорша постојеће болести/здравствена стања.

## Предузмите следеће мере да бисте заштитили себе и своју породицу од дима:

1. Проверавајте квалитет ваздуха на вашем подручју.
2. Проводите краће време напољу када је квалитет ваздуха лошији.
3. Ваздух у кући одржавајте што чистијим:
  - Затворите прозоре и врата.
  - Избегавајте изворе загађења у кући, на пример цигарете, електронске цигарете, свеће и тамјан.
  - Укључите пречишћивач ваздуха са високоефикасним филтером за мале честице (HEPA), ако га имате.
4. Проводите више времена на климатизованим местима, на пример у биоскопима, библиотекама и тржним центрима.
5. Размислите о томе да ставите P2/N95 маску ако не можете да избегнете дим од шумских пожара. Маска мора да буде исправно постављена да би одговарајуће функционисала. Ако имате болест срца или плућа, пре него што почнете да користите маску, поразговарајте са вашим лекаром.

## Ако код вас постоји већи ризик да ћете се разболети од дима од шумских пожара:

- Придржавајте се савета вашег лекара о мерама за контролу болести.
- Држите лекове на месту са кога можете лако и брзо да их узмете, ако то буде потребно.
- Мотрите на симптоме погоршавања болести и придржавајте се здравственог акционог плана (на пример, у случају астме), ако га имате.

Ако вас симптоми забрињавају, контактирајте лекара или 24-часовну телефонску службу healthdirect **1800 022 222**.

Зовите три нуле (**000**) ако вам је потребна хитна медицинска помоћ, на пример ако отежано дишете, имате болове у грудима или изненадно колапсирате.

Ако вам је потребан преводилац, контактирајте Службу за превођење и тумачење (TIS National) на **131 450** и замолите да вам позову healthdirect. Те услуге су бесплатне и поверљиве.

