

# รักษาสุขภาพให้แข็งแรง เมื่อมี ควันไฟป่า



ควันไฟป่าอาจทำให้ตา จมูก ลำคอ และปอดของคุณระคายเคือง และยังสามารถทำให้ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงมีอาการแย่ลงได้

## ปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้เพื่อปกป้องตัวคุณเอง และครอบครัวจากควันไฟป่า

1. ตรวจสอบคุณภาพอากาศในพื้นที่ของคุณ
2. ลดระยะเวลาที่คุณจะทำกิจกรรมกลางแจ้งในวันที่คุณภาพอากาศไม่ดี
3. รักษาอากาศภายในบ้านให้สะอาดมากที่สุดโดย
  - ปิดประตูและหน้าต่าง
  - หลีกเลี่ยงสิ่งสกปรกที่ก่อมลพิษทางอากาศภายในบ้าน เช่น บุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า เทียน และธูป
  - ใช้เครื่องกรองอากาศที่มีตัวกรองอากาศประสิทธิภาพสูง (HEPA) หากมี
4. อยู่ในสถานที่ที่เปิดเครื่องปรับอากาศ เช่น โรงภาพยนตร์ ห้องสมุด และศูนย์การค้า
5. พิจารณาใช้หน้ากากอนามัย P2/N95 หากคุณไม่สามารถหลีกเลี่ยงควันไฟป่าได้ โดยต้องสวมหน้ากากให้กระชับพอดี เพื่อให้การปกป้องได้ผล หากคุณมีโรคประจำตัวเกี่ยวกับหัวใจหรือปอด โปรดปรึกษาแพทย์ก่อนใช้หน้ากากนี้

## หากคุณมีความเสี่ยงสูงที่จะเจ็บป่วยจากควันไฟป่า โปรดดำเนินการดังนี้

- ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์เกี่ยวกับวิธีการจัดการโรคประจำตัวของคุณ
- เก็บรักษาการรักษาโรคไว้ในที่ที่หยิบใช้ได้สะดวกเมื่อคุณจำเป็นต้องใช้ยา
- สังเกตอาการโรคประจำตัวที่กำเริบและปฏิบัติตามแผนปฏิบัติการด้านสุขภาพของคุณ (เช่น แผนปฏิบัติการเมื่อหอบหืดกำเริบ) หากมี

ติดต่อแพทย์หรือโทรสายช่วยเหลือด้านสุขภาพ healthdirect 24 ชั่วโมง หมายเลข 1800 022 222 หากกังวลเกี่ยวกับอาการใด ๆ

โทรหมายเลขศูนย์ศูนย์ศูนย์ (000) หากมีเหตุฉุกเฉินด้านสุขภาพ เช่น หายใจลำบาก เจ็บหน้าอก หรือล้มหมดสติกะทันหัน

หากต้องการล่าม โปรดติดต่อบริการแปลและล่ามแห่งชาติ Translating and Interpreting Service (TIS) National หมายเลข 131 450 และขอต่อสายช่วยเหลือด้านสุขภาพ healthdirect บริการนี้เป็นบริการฟรีและเก็บข้อมูลไว้เป็นความลับ

