

Orman yangını dumanına karşı sağlığınızı koruyun



Orman yangını dumanı gözlerinizi, burnunuzu, boğazınızı ve akciğerlerinizi tahriş edebilir. Ayrıca bazı kişilerin mevcut sağlık sorunlarını daha da kötüleştirebilir.

Kendinizi ve ailenizi dumandan korumak için önlemler alın:

- Bölgenizdeki hava kalitesini kontrol edin.
- Hava kalitesinin düşük olduğu günlerde açık havada geçirdiğiniz zamanı azaltın.
- Evinizin içindeki havayı mümkün olduğunca temiz tutun:
 - Pencereleri ve kapıları kapatın.
 - Sigara, elektronik sigara, mum ve tütsü gibi iç mekân hava kirliliği kaynaklarından kaçının.
 - Varsa, yüksek verimli parçacık etkisi olan hava (HEPA) filtrelili bir hava temizleyici kullanın
- Sinemalar, kütüphaneler ve alışveriş merkezleri gibi klimalı mekânlarda zaman geçirin.
- Orman yangını dumanından kaçınamıyorsanız bir P2/N95 tipi yüz maskesi kullanmayı düşünün. Maskenizin iyi çalışması için yüzünüze iyi oturması gerekir. Bir kalp veya akciğer rahatsızlığınız varsa maske kullanmadan önce doktorunuzla konuşun.

Orman yangını dumanından hastalanma riskiniz daha yüksek ise:

- Sağlık sorununuzu yönetme konusunda doktorunuzun tavsiyelerine uyun.
- İhtiyaç duyduğunuzda çabucak alabilmeniz için ilaçlarınızı kolay bir yerde saklayın.
- Sağlık durumunuzun kötüleştiğine dair herhangi bir belirti olup olmadığını izleyin ve varsa sağlık eylem planınızı (örneğin bir Astım Eylem Planı) uygulayın.

Herhangi bir belirti nedeniyle endişe duyuyorsanız doktorunuzla veya 24 saat açık olan healthdirect yardım hattı **1800 022 222** ile iletişime geçin.

Nefes almada zorluk, göğüs ağrısı veya ani çökme gibi tıbbi bir acil durumda Üç Sıfırı (**000**) arayın.

Bir tercüman için, **131 450** numaralı telefonda Ulusal Yazılı ve Sözlü Tercümanlık Servisi (TIS) ile iletişime geçin ve healthdirect'i isteyin. Bu hizmet ücretsiz ve gizlidir.

www.health.nsw.gov.au/bushfires

