



صحت مند رہیں جب بش فائیر کا دھواں موجود ہو

بش فائیر کا دھواں آپ کی آنکھوں، ناک، گلے اور پھیپھڑوں میں جلن پیدا کر سکتا ہے۔ یہ کچھ لوگوں کی موجودہ بیماریوں کو بھی ابتر کر سکتا ہے۔

اگر آپ کو بش فائیر کے دھویں سے بیماری کا زیادہ خطرہ ہے تو:

- اپنی صحت کی حالت کو سنبھالنے کے بارے میں اپنے ڈاکٹر کے مشورے پر عمل کریں۔
- اپنی دوا کو آسان جگہ پر رکھیں تاکہ اگر آپ کو ضرورت ہو آپ انہیں جلدی لے سکیں۔
- اپنی صحت کی حالت خراب ہونے کی کسی بھی علامات کی نگرانی کریں اور اپنے ہیلتھ ایکشن پلان پر عمل کریں (مثال کے طور پر دمہ کا ایکشن پلان)، اگر آپ کے پاس کوئی ہو تو۔

خود کو اور اپنے خاندان کو دھویں سے بچانے کے لیے اقدامات لیں:

1. اپنے علاقے میں ہوا کی کیفیت چیک کریں۔
2. ہوا کے خراب کیفیت کے دنوں میں باہر کم وقت گزاریں۔
3. اپنے گھر کے اندر کی ہوا کو ممکنہ طور پر صاف رکھیں:
 - کھڑکیاں اور دروازے بند کر دیں۔
 - فضائی آلودگی کے اندرونی ذرائع جیسے سگریٹ، بخارات، موم بنیاں اور اگر بنیوں سے پرہیز کریں۔
 - اگر آپ کے پاس ہو تو اعلیٰ کارکردگی والے پارٹیکل ایئر (HEPA) فلٹر کے ساتھ ایئر پیوریفائر کو استعمال کریں۔
4. ایئر کنڈیشنڈ مقامات جیسے سنیمہ، لائبریریوں اور شاپنگ سینٹرز میں وقت گزاریں۔
5. اگر آپ بش فائر کے دھویں سے بچ نہیں سکتے تو P2/N95 فیس ماسک استعمال کرنے پر غور کریں۔ اچھی طرح سے کام کرنے کے لیے آپ کا ماسک مناسب طریقے سے فٹ ہونا چاہیے۔ اگر آپ کو دل یا پھیپھڑوں کی بیماری ہے تو ماسک استعمال کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔

اگر آپ کسی بھی علامات کے بارے میں فکر مند ہیں تو اپنے ڈاکٹر یا 1800 022 222 پر 24 گھنٹے کھلی ہیلتھ ڈائریکٹ ہیلپ لائن سے رابطہ کریں۔

طبی ایمرجنسی جیسے سانس لینے میں دشواری، سینے میں درد یا اچانک گرنے کی صورت میں ٹریپل زیرو (000) کو کال کریں۔

مترجم کے لیے، تحریری و زبانی ترجمے کی سروس (TIS) نیشنل سے 131 450 پر رابطہ کریں اور ہیلتھ ڈائریکٹ کو طلب کریں۔ یہ سروس مفت اور رازداری پر مبنی ہے۔



www.health.nsw.gov.au/bushfires