

Giữ sức khỏe khi có khói cháy rừng

Khói cháy rừng có thể gây kích thích tới mắt, mũi, họng và phổi quý vị. Nó cũng có thể làm cho bệnh nền của một số người trở nên tệ hơn.

Theo các bước để bảo vệ quý vị và gia đình tránh khói:

1. Kiểm tra chất lượng không khí trong vùng quý vị.
2. Giảm thời gian quý vị ra ngoài trời trong những ngày chất lượng không khí kém.
3. Giữ không khí trong nhà quý vị càng sạch càng tốt:
 - Đóng các cửa sổ và cửa ra vào.
 - Tránh các nguồn gây ô nhiễm không khí trong nhà như thuốc lá, thuốc lá điện tử, nến và nhang.
 - Dùng máy lọc không khí có bộ lọc bụi hiệu suất cao (HEPA) nếu có máy này.
4. Dành thời gian tới ở những nơi có máy lạnh như rạp chiếu bóng, thư viện và trung tâm mua sắm.
5. Xét đến việc dùng khẩu trang P2/N95 nếu quý vị không thể tránh được khói cháy rừng. Khẩu trang phải vừa khít để có hiệu quả tốt. Nếu quý vị bị bệnh tim hoặc phổi, hỏi bác sĩ trước khi dùng khẩu trang.

Nếu quý vị có nhiều nguy cơ mắc bệnh hơn do khói cháy rừng:

- Làm theo lời khuyên của bác sĩ về việc kiểm soát tình trạng sức khỏe của quý vị.
- Để thuốc men ở nơi quý vị có thể dễ lấy nhanh nếu cần.
- Theo dõi coi có triệu chứng nào về tình trạng sức khỏe của quý vị trở nên tệ hơn không, và làm theo kế hoạch hành động về sức khỏe của quý vị (ví dụ: Kế hoạch Hành động về Bệnh suyễn), nếu quý vị có.

Liên lạc bác sĩ hoặc đường dây trợ giúp healthdirect có 24 giờ mỗi ngày theo số **1800 022 222** nếu quý vị lo ngại về bất kỳ triệu chứng nào.

Gọi Ba Số Không (**000**) trong trường hợp khẩn cấp như khó thở, đau ngực hoặc đột ngột ngã quỵ.

Để có thông ngôn viên, liên lạc Dịch vụ Thông Phiên Dịch Toàn quốc (TIS) theo số **131 450** và nhờ nối đường dây với healthdirect. Dịch vụ này miễn phí và bảo mật.

