

ਕੀ ਬਾਹਰ ਧੁੰਮਾ ਹੈ? ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰੋ



ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਅੱਗ ਨਾਲ
ਸੰਬੰਧਤ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ
**www.emergency.
vic.gov.au**



ਬਾਹਰ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਤੋਂ
ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ – ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਦਿਲ ਜਾਂ
ਫੇਫੜੇ ਦੇ ਰੋਗ (ਦਮੇ ਸਮੇਤ) ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ
ਲੋਕ, ਬੱਚੇ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਹ
ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ।



ਸਥਾਨਕ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਜਾਂ ਸ਼ਾਪਿੰਗ
ਸੇਂਟਰ ਦੇ ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨ
ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਵਿਰਾਮ ਕਰੋ।



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗ ਤੋਂ ਖਤਰਾ ਨਹੀਂ
ਹੈ, ਤਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਕੇ
ਬਾਹਰ ਦੇ ਧੁੰਮੇ ਤੋਂ ਬਚੋ।



ਬਜ਼ੁਰਗ ਗੁਆਂਡੀਆਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ
ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਜੋ ਖਤਰੇ ਦੀ
ਚਪੇਟ ਵਿੱਚ ਹੋਣ।



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਲ ਜਾਂ ਫੇਫੜੇ
ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ (ਦਮੇ ਸਮੇਤ)
ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ
ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ।



ਜੇਕਰ ਧੁੰਮੇ ਦੀ ਲਪੇਟ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਕਰਕੇ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ
ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਰਿਸ਼ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ,
ਤੁਹਾਡਾ ਗਲਾ ਖਰਾਬ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨੱਕ ਵਗ
ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ
NURSE-ON-CALL ਨੂੰ
1300 60 60 24 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।



ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਾਹ
ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ,
ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜ਼ੋਰ-ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ
ਸਾਹ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ
ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚ ਪੈ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ
000 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:

- ਧੁੰਮੇ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ
ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸੁਝਾ: Better Health
Channel – **www.betterhealth.vic.gov.au**
- ਹਵਾਈ ਗੁਣਵੱਤਾ ਅਤੇ ਬੁਸ਼ਫਾਇਰ ਦਾ ਧੁੰਮਾ:
Environment Protection Authority (EPA) –
www.epa.vic.gov.au
- ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ: Vic Emergency –
www.emergency.vic.gov.au ਜਾਂ ਵਿਕਟੋਰੀਅਨ ਬੁਸ਼ਫਾਇਰ
ਇਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ – **1800 240 667**
TTY ਉਪਭੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਨੇਸ਼ਨਲ ਰਿਲੇ ਸੇਵਾ (ਫੋਨ 1800 555 677) ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ
ਕਰਕੇ 1800 240 667 ਲਈ ਬਿਨੈ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਅਸਥਮਾ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਆਫ ਵਿਕਟੋਰੀਆ – **www.asthma.org.au**