

ZADYMIONE NA ZEWNĄTRZ?

CHROŃ SWOJE ZDROWIE



Sprawdź ostrzeżenia przeciwpożarowe na swoim terenie
www.emergency.vic.gov.au



Unikaj zajęć fizycznych na zewnątrz – zwłaszcza osoby chore na serce lub płuca (włącznie z astmą), dzieci, kobiety ciężarne i osoby w wieku od 65 lat.



Zaczerpnij powietrza w klimatyzowanym pomieszczeniu, jak np. w miejscowej bibliotece lub w centrum handlowym.



Jeśli nie zagraża ci pożar, **unikaj wdychania dymu, pozostając wewnątrz.**



Zainteresuj się sąsiadami w starszym wieku lub innymi ludźmi, którzy mogą być zagrożeni.



Zastosuj się do planu leczenia, jeśli jesteś chory na serce lub płuca (włącznie z astmą).



Zadzwoń do NURSE-ON-CALL pod numer 1300 60 60 24, jeśli dokucza ci coś, co może mieć związek z wystawieniem na działanie dymu, jak swędzenie oczu, ból gardła, katar lub kaszel.



Zadzwoń pod 000, jeśli ktoś ma trudności z oddychaniem, rzęzi lub doświadcza ucisku w piersi.

Po więcej informacji:

- Wskazówki, jak unikać dymu i chronić się przed gorącym: Better Health Channel – **www.betterhealth.vic.gov.au**
- Jakość powietrza i dym z pożaru buszu: Environment Protection Authority (EPA) – **www.epa.vic.gov.au**
- Twoje bezpieczeństwo: Vic Emergency – **www.emergency.vic.gov.au** lub zadzwoń do Wiktoriańskiej Infolinii w Przypadkach Pożaru Buszu – **1800 240 667**
Użytkownicy TTY powinni korzystać z Krajowej Służby Przekaznikowej (telefon 1800 555 677), a następnie poprosić o 1800 240 667
- Fundacja Astmy w Wiktorii – **www.asthma.org.au**