

BARRA HEMM ID-DUĦĦAN? HA RES SAĦĦTEK



**Iċċekkja għat-
twissijiet tan-nirien**
fiż-żona tiegħek
www.emergency.vic.gov.au



Evita attività fiżika barra –
aktar u aktar persuni li jbatu
minn problemi tal-qalb jew
tal-pulmuni (inkluża l-ażma),
tfal, nisa tqal u dawk li
għandhom aktar minn 65.



**Hu brejk f'post
fejn hemm l-arja
kkundizzjonata** fil-
librerija lokali jew
iċ-ċentru fejn tagħmel
ix-xirja.



Jekk ma tinsabx
f'periklu minn
nirien, **evita li tibla'**
d-duĥĥan billi
toqgħod gewwa.



**Hu ħsieb girien
anzjani** jew persuni li
jinsab f'riskju.



**Segwi l-pjan
tiegħek tal-kura**
jekk għandek
problemi tal-qalb
jew tal-pulmun
(inkluż l-ażma)



Ċempel lin-NURSE-ON-CALL
fuq 1300 60 60 24 jekk int qed
tħoss kwalunke tbatija għax
tkun espost għad-duĥĥan
bħal ngħidu aħna ħakk fl-
għajnejn, gerżuma muġugħa,
imnieher li jnixxi jew sogħla



Ċempel 000 jekk
xi ħadd qed isibha
bi tqila jieħu n-nifs,
iħarħar, jew qed iħoss
għafsa fis-sider.

Għal aktar tagħrif:

- Pariri biex tevita d-duĥĥan u kif tibqa' frisk fis-sħana: Better Health Channel – **www.betterhealth.vic.gov.au**
- Il-kwalità tal-arja u d-duĥĥan tan-nar tal-buxx: Environment Protection Authority (EPA) – **www.epa.vic.gov.au**
- Is-sigurtà tiegħek: Vic Emergency – **www.emergency.vic.gov.au** jew ċempel lill-Linja ta' Tagħrif tan-Nar tal-Buxx ta' Victoria – **1800 240 667**
L-utenti tal-TTY għandhom jużaw is-Servizz Nazzjonali tar-Relay (numru tat-telefown 1800 555 677) imbagħad staqsi għal 1800 240 667
- Il-Fondazzjoni tal-Ażma ta' Victoria – **www.asthma.org.au**