

دخان في الخارج؟

إحمي صحتك



إذا لم تكن تحت تهديد الحريق،
تجنب إستنشاق الدخان من
خلال البقاء في الداخل.



خذ استراحة مكيفة الهواء في
مكتبة أو مركز تسوق محلي.



تجنب النشاط البدني في الخارج –
وخاصة الأشخاص الذين يعانون من
أمراض القلب أو الرئة (بما في ذلك
الربو)، والأطفال، والنساء الحوامل
وأولئك الذين أعمارهم أكثر من 65.



تحقق من وجود تحذيرات
حرائق في منطقتك
www.emergency.vic.gov.au



اتصل على الرقم 000 إذا كان
أي شخص يعاني من صعوبة
في التنفس أو صفير أو من
ضيق في الصدر.



اتصل مع NURSE-ON-CALL
وذلك على الرقم 1300 60 60 24
إذا كنت تعاني من أي إزعاج قد يكون
بسبب التعرض للدخان مثل حكة في
العيون أو الم في الحلق أو سيلان الأنف
أو السعال.



إتبع خطة العلاج الخاصة
بك إذا كنت تعاني من
مرض في القلب أو الرئة
(بما في ذلك الربو).



إبحث عن الجيران كبار السن أو
الأشخاص الآخرين المعرضين
للخطر.

للمزيد من المعلومات:

- سلامتك: Vic Emergency – www.emergency.vic.gov.au أو
اتصل بخط معلومات حرائق الغابات في فيكتوريا – 1800 240 667
يجب على مستخدمي TTY استخدام خدمة التواصل الوطنية
(هاتف 1800 555 677) ثم أطلبوا الرقم 1800 240 667
- مؤسسة الربو في فيكتوريا – www.asthma.org.au

- نصائح لتجنب الدخان وكيفية البقاء بارداً في الحرارة:
– Better Health Channel
www.betterhealth.vic.gov.au
- نوعية الهواء ودخان حرائق الغابات: Environment
– Protection Authority (EPA)
www.epa.vic.gov.au