DIŞARISI DUMANLI MI?
SAĞLIĞINIZI KORUYUN

Bölgenizdeki **yangın uyarılarını kontrol edin www.emergency.vic.gov.au**

Dışarda bedensel etkinliklerden kaçının – özellikle (astım dahil) kalp ve akciğer sorunları olanlar, çocuklar, gebe kadınlar ve 65 yaşından büyükler.

Yerel kütüphanede veya alışveriş merkezinde **havalandırmalı bir mola verin**

Bir yangın tehditi altında değilseniz, **duman solumaktan içerde kalarak kaçının.**

Yaşlı komşulara veya risk altındaki diğer kişilere **dikkat edin.**

Kalp veya akciğer sorununuz varsa (astım dahil), **tedavi planınızı izleyin.**

Dumana maruz kalmak nedeniyle kaşıntılı gözler, boğaz ağrısı, akıntılı burun veya öksürük gibi rahatsızlıklar yaşıyorsanız, **NURSE-ON-CALL** hattını 1300 60 60 24'ten arayın.

Herhangi bir kişi nefes alma zorluğu çekiyorsa, hırıltılı ise veya göğüste daralma yaşıyorsa, **000**'ı arayın.

Daha fazla bilgi için:

- Dumandan kaçınmaya ve nasıl serin kalınacağına ilişkin ipuçları: Better Health Channel – **www.betterhealth.vic.gov.au**
- Hava kalitesi ve orman yangını dumanı: Better Health Channel – **www.epa.vic.gov.au**
- Güvenliğiniz: Vic Emergency – **www.emergency.vic.gov.au** veya Victoria Orman Yangını Bilgi Hattı'nı arayın – **1800 240 667**
  TTY kullanıcıları Ulusal İletişim Servisi'ni aramalı (telefon 1800 555 677) ve 1800 240 667'yi istemelidir
- Victoria Astım Vakfı – **www.asthma.org.au**

Victoria Hükümeti, 1 Treasury Place, Melbourne tarafından yetkilendirilmiş ve yayınlanmıştır.
© Victoria Eyaleti, Aralık 2015. Printman Colour Group, Carrum Downs tarafından basılmıştır. (1510031)

VICTORIA State Government