

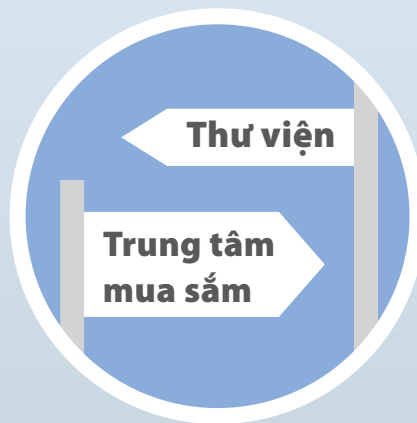
BÊN NGOÀI CÓ KHÓI? HÃY BẢO VỆ SỨC KHỎE CỦA QUÝ VỊ!



Kiểm tra những cảnh báo cháy trong khu vực của quý vị
www.emergency.vic.gov.au



Tránh hoạt động thể chất bên ngoài – đặc biệt là những người có vấn đề về tim hoặc phổi (kể cả hen suyễn), trẻ em, phụ nữ mang thai và những người trên 65 tuổi.



Hãy nghỉ ngơi trong điều hòa nhiệt độ tại một thư viện hoặc trung tâm mua sắm địa phương.



Nếu quý vị không bị đe dọa bởi một đám cháy, **tránh hít khói bằng cách hãy ở trong nhà.**



Giám sát những người hàng xóm cao tuổi hoặc những người khác có rủi ro.



Thực hiện theo kế hoạch điều trị của quý vị nếu quý vị có vấn đề về tim hoặc bệnh phổi (kể cả hen suyễn)



Hãy gọi NURSE-ON-CALL số 1300 60 60 24 nếu quý vị gặp bất kỳ sự khó chịu mà có thể là do tiếp xúc với khói như ngứa mắt, đau họng, chảy nước mũi hoặc ho.



Hãy gọi 000 nếu có ai đang bị khó thở, thở khò khè hoặc trải qua đau thắt ngực.

Để biết thêm thông tin:

- Những mẹo tránh khói và cách giữ mát dưới nắng nóng: Better Health Channel – **www.betterhealth.vic.gov.au**
- Chất lượng không khí và khói cháy rừng: Environment Protection Authority (EPA) – **www.epa.vic.gov.au**
- An toàn của quý vị: Vic Emergency – **www.emergency.vic.gov.au** hoặc gọi Đường dây Thông tin Cháy rừng Victoria – **1800 240 667**
Những người sử dụng TTY cần gọi cho Dịch vụ Tiếp âm Quốc gia (số điện thoại 1800 555 677), sau đó yêu cầu nối máy với số 1800 240 667
- Quỹ Hen suyễn Victoria – **www.asthma.org.au**