

HOW TO **PROTECT YOURSELF AND OTHERS**

FROM **BUSHFIRE SMOKE**

森林火災の噴煙から身を守るには



1 外出を避ける。



2 薬が十分確保できるか考える。



3 屋外での運動を避ける。



4 マスクを着用する。

5 自分の身体からのメッセージに注意する。

6



健康的な生活を心がける。

7



精神状態にも気を配る。

8

森林火災のニュース及び、
関連警報・警告に注意する。



9

噴煙による大気汚染情報に注意する。



10

お互いに助け合う。



National Centre for Epidemiology & Population Health
Research School of Population Health
College of Health & Medicine



Australian National University

Translated by graduate students and faculty members of Japanese Studies, Australian National University