

HOW TO **PROTECT YOURSELF AND OTHERS**

FROM **BUSHFIRE SMOKE**

森林火災の噴煙から身を守るには



外出を避ける。

1



薬が十分確保できるか考える。

2



屋外での運動を避ける。

3



マスクを着用する。

4



自分の身体からのメッセージに注意する。

5

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。

