

WHAT YOU CAN DO TO PROTECT YOURSELF AND OTHERS FROM BUSHFIRE SMOKE

BẠN CÓ THỂ LÀM GÌ ĐỂ BẢO VỆ MÌNH VÀ NGƯỜI KHÁC ĐỐI VỚI KHÓI CHÁY RỪNG?

KIỂM TRA ĐIỀU KIỆN ĐỊA PHƯƠNG

Cấp độ khói cháy rừng thay đổi từng giờ, từng ngày và có thể thay đổi nhanh chóng. **Kiểm tra điều kiện địa phương của bạn** cho phép bạn giảm thiểu việc tiếp xúc với khói ở mức thấp nhất.



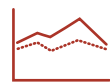
Theo dõi tin tức và tuân theo lời khuyên về cháy rừng gần địa phương bạn sống (ví dụ như dùng ứng dụng 'Fires Near Me' của bang NSW và chương trình phát thanh/ vô tuyến địa phương).

Đảm bảo là kế hoạch sống sót cháy rừng của bạn phải được cập nhật, nhất là nếu bạn sống trong khu vực dễ bị cháy rừng ([kiểm tra vị trí của bạn ở đây](#)). Kế hoạch của bạn sẽ giúp bảo vệ được sinh mạng của những người trong gia đình và hỗ trợ bạn trong việc chuẩn bị cho nhà bạn sống sót được qua nguy họa cháy rừng.

Tuân theo các cảnh báo y tế liên quan đến khói ở [khu vực](#) của bạn.



Tin vào giác quan của bạn: Khi bạn ngủ và thấy được khói hay bị ngứa mắt, chảy mũi nước, ngứa cổ họng hay bị, tức cấp độ tiếp xúc của bạn có khả năng là cao, thì hãy ở trong nhà. Khi trời quang đãng và không khí có mùi tươi, thì đó là thời điểm tốt để sinh hoạt ngoài trời và hãy tận hưởng những hoạt động thường ngày của bạn.



Theo dõi chỉ số chất lượng không khí (AQI) và cấp độ PM2.5 ở vị trí của bạn. Chất lượng không khí được

kiểm tra bằng nhiều cách. Thang độ PM_{2.5} (dạng hạt) là phép đo chuẩn mực đáng tin cậy đối với khói cháy rừng và tạo nền tảng cho chỉ số AQI. Muốn biết thêm thông tin, xin tham khảo cấp độ AQI levels.

PM_{2.5}

Những hạt rất li ti này mắt thường không thấy được có thể được hít sâu vào trong hệ thống hô hấp và ảnh hưởng đến sức khỏe của chúng ta.

PM₁₀

Hỗn hợp này gồm hạt rất li ti và những hạt lớn hơn mắt thường có thể thấy được như khói hay khói mù và có thể gây ngứa, mắt, mũi và cuống họng của bạn,

Chất lượng không khí có thể thay đổi nhanh chóng do những biến đổi điều kiện thời tiết. Biết được chỉ số chất lượng không khí hiện thời (được cập nhật từng giờ) và các dự báo về khói có được trong vòng 24 tiếng đồng hồ có thể giúp bạn lên kế hoạch hoạt động hằng ngày nhằm giảm thiểu việc tiếp xúc với khói ở mức thấp nhất.

Bạn có thể kiểm tra các cấp độ khói (PM_{2.5}) gần nơi bạn ở tại đây (ở [ACT](#), [NSW](#), [VIC](#), [SA](#), [QLD](#), [WA](#), [NT](#), [TAS](#)) hay trên ứng dụng '[AirRater](#)'.