

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

## जंगल की आग के धूँ से कैसे अपने आप और दूसरों को बचाएँ

### MONITOR LOCAL CONDITIONS

### स्थानीय परिस्थितियों को जाँचते रहें।

जंगल की आग के धूँ की मात्रा जल्दी से और हर घंटे या दिन के साथ बदल सकती है। आपके स्थानीय परिस्थितियों को जाँचने से आपका धूँ का संपर्क कम होगा।



जंगल की आग से संबंधित खबरों पर ध्यान रखें (मसलन NSW 'Fires Near Me' app और स्थानीय रेडियो/टी.वी.)।

ध्यान रखें कि आपका सरवाइवल प्लैन तैयार हो, खास तौर पर अगर आप जंगल के आसपास में रहते हैं। आपका प्लैन आपकी और आपके परिवार की आग के खतरे से बचने की मदद करेगा।

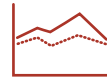


आपने इलाके में धूँ की मात्राओं से संबंधित हेल्थ एलर्ट्स जानकारी लेते रहें।



अपनी इंद्रियों पर विश्वास करें:

जब आप धूँ आ सँघें और देखें, या आँख में जलन हो, बहती नाक, गले में परेशानी, खाँसी इत्यादी तब इसका मतलब है कि धूँ का स्तर ऊपर है तो घर पर रहें। जब आसमान साफ़ हो और हवा ताज़ी है तब बाहर जाने का अच्छा समय है अपनी दैनिक क्रियाओं का मज़ा लें।



'Air Quality Index' (AQI) और आपके स्थान की PM2.5 की मात्रा को जाँचते रहें।

एयर क्वालिटी को कई तरहों से जाँचा जा सकता है। जंगल की आग मापने के लिए PM2.5 पार्टिकल मैटर स्केल सब से भरोसेमंद है और यह AQI का आधार है। ज़्यादा जालकारी के लिए, AQI स्तर देखें।



PM2.5

यह बहुत छोटे कण साँस लेने द्वारा आपके फेफड़ों में जा सकते हैं और स्वस्थ को प्रभावित कर सकते हैं।



PM10

यह बड़े और छोटे मिश्रित कण धूँ में देखे जा सकते हैं और आपकी आँखों में जलन आपके गले और नाक में खराश कर सकते हैं।

ऐसे मौसम में एयर क्वालिटी बहुत जल्दी जल्दी से बदल कर सकती है। वर्तमान में एयर क्वालिटी की मात्रा (हर घंटे पर जाँची जाती है) और धूँ की सूचना द्वारा आप अपनी दिन की क्रियाओं को व्यवस्थित कर सकते हैं। इस तरह आप अपने आपको धूँ से बचा सकते हैं। आपने इलाके में धूँ की मात्राओं से संबंधित हेल्थ एलर्ट्स जानकारी लेते रहें।

'Air Quality Index' (AQI) और आपके स्थान की PM2.5 की मात्रा को जाँचते रहें (ACT, NSW, VIC, SA, QLD, WA, NT, TAS में) या 'AirRater' app से।