

# वन डढेलो (बुशफायर) हुँदा म के गर्न सक्छु?

Nepali | नेपाली



## म कसरी बुशफायरबाट आफूलाई जोगाउन सक्छु?

- डढेलो लाग्नुअघि, डढेलोको समयमा र त्यसपछि सुरक्षित रहन के गर्ने भन्नेबारे जानकारीको लागि [www.alert.tas.gov.au/get-ready/bushfire](http://www.alert.tas.gov.au/get-ready/bushfire) हेर्नुहोस्। स्क्रिनको माथिल्लो दायाँ कुनामा रहेको तपाईंको भाषा भन्ने ड्रपडाउन सूचीमा जानुहोस् र आफ्नो भाषा छान्नुहोस्।

## म कसरी बुशफायरको धूवाँबाट आफूलाई जोगाउन सक्छु?

### डढेलो लाग्नुअघि

- यदि हावामा धेरै धूवाँ छ भने तपाईं बिरामी हुने उच्च जोखिममा हुनुहुन्छ भने तयारी गर्नुहोस्। यो हुन सक्छ यदि तपाईंमा:
  - दम वा फोक्सोको अन्य रोग छ
  - हृदयरोग छ वा मस्तिष्कघाट (स्ट्रोक) भएको छ
  - मधुमेह छ
  - ६५ वर्ष उमेरभन्दा माथिको हुनुहुन्छ
  - ५ वर्षमुनिको बच्चा हुनुहुन्छ
  - गर्भवती हुनुहुन्छ

यदि तपाईं यी उमेर समूहहरूमध्येमा पर्नु हुन्छ वा यीमध्ये कुनै अवस्थामा हुनुहुन्छ भने, तपाईंले श्वास फेर्दा तान्ने धूवाँको मात्रा कम गर्न थप हेरचाह गर्न आवश्यक छ।

# वन डढेलो (बुशफायर) हुँदा म के गर्न सक्छु?

यदि तपाईं यी उमेर समूहहरूमध्ये पर्नुहुन्न र यीमध्ये कुनै पनि अवस्था छैन भने पनि हावामा धेरै धूवाँ हुँदा तपाईंलाई अझै पनि रसिलो आँखा हुने वा टाउको दुख्न सक्छ। धूवाँ सफा भएपछि तपाईंले राम्रो महसुस गर्नु हुन्छ।

2. HEPA फिल्टर भएको 'एयर क्लीनर' किन्ने विचार गर्नुहोस्। जब यो तपाईंको घरको सानो कोठामा चलाइन्छ, यसले हावाबाट धूवाँ हटाउँछ। यसले काम गर्नको लागि तपाईंले कोठाको ढोका र झ्यालहरू बन्द गर्नुपर्छ।
3. 'AirRater' एप डाउनलोड गर्नुहोस् र यसलाई प्रयोग गरेर अभ्यास गर्नुहोस्। यसले तपाईंलाई तपाईंको क्षेत्रमा बाहिरी हावाको गुणस्तरको बारेमा जानकारी दिनेछ र हावामा धेरै धूवाँ भएको बुशफायरको समयमा उपयोगी हुनेछ।

## बुशफायरको समयमा

1. आफ्नो वरपरको हावाको अनुगमन गर्न AirRater एप प्रयोग गर्नुहोस्। यदि तपाईंको क्षेत्र 'फेयरली पोर' वा खराब छ (हल्का सुन्तला, गाढा सुन्तला, रातो वा खैरो) र तपाईं श्वास फेर्ने धूवाँबाट उच्च जोखिममा हुनुहुन्छ भने, तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्यको सुरक्षा गर्न आवश्यक छ। तपाईं यसलाई विभिन्न तरिकामा गर्न सक्नुहुन्छ।
  - ढोका र झ्यालहरू बन्द गरेर भित्र बस्नुहोस्।
  - निश्चित गर्नुहोस् कि तपाईंको औषधि आफू नजिक छ (उदाहरणको लागि, तपाईंको दम पफर)।
  - यदि तपाईंसँग छ भने तपाईंको एयर क्लिनर (हावा स्वच्छ गर्ने मेसिन) चलाउनुहोस्।
  - आफ्नो व्यायाम घरभित्र गर्नुहोस्।
  - यदि तपाईंको घरभित्र धूवाँ छ भने, घरभित्रको हावाको गुणस्तर राम्रो भएको ठाउँमा जाने विचार गर्नुहोस् ताकि तपाईंले धूवाँबाट मुक्ति पाउनुहुनेछ। वातानुकूलित स्थानहरूमा (Air-conditioned ठाउँहरू) भित्री धूवाँ कम हुनेछ, उदाहरणका लागि, किनमेल केन्द्र, पुस्तकालय वा सिनेमा।
  - तपाईंको क्षेत्रमा धूवाँ भएको बेला कम धूवाँ भएको अर्को स्थानमा सर्ने विचार गर्नुहोस्। यदि तपाईंको साथी वा नातेदारको स्थान धूवाँबाट टाढा छन् भने त्यहाँ बस्ने विचार गर्न सक्नुहुन्छ।

## बुशफायर लागेपछि

1. हावामा धूवाँ जाँच गर्न AirRater एप प्रयोग गर्नुहोस्। तपाईंको क्षेत्र 'राम्रो' (हरियो) हुनेबित्तिकै, ताजा हावा भित्र पसाउन आफ्नो घर (झ्यालढोकाहरू) खोल्नुहोस्।
2. आगलागी पूर्णतया निभाउन नसकेसम्म, आफ्नो क्षेत्रमा हावा जाँच गर्न नियमितरूपमा AirRater एप प्रयोग गरिरहनुहोस्।
3. यदि धूवाँमा श्वास फेरेपछि तपाईं बिरामी हुनु भयो र धूवाँ गइसकेपछि पनि राम्रो महसुस गर्नुहुन्न भने, आफ्नो डाक्टरलाई देखाउनुहोस्।
4. आफ्नो अनुभवबारे सोच्नुहोस् र अर्कोपटक आफ्नो स्वास्थ्य जोगाउन के गर्न सक्नुहुन्छ सोच्नुहोस्।

