|  |  |
| --- | --- |
| **خود تان را از نفس تنگی ناشی از رعد و برق حفاظت کنید**1. با داکتر یا دواشناس خود درباره اینکه چطور میتوانید از خود در این فصل گرده افشانی محافظت کنید صحبت کنید.
2. چهار مرحله کمکهای اولیه برای نفس تنگی را بیاموزید.
3. از پیش بینی نفس تنگی در رعد و برق در فصل گرده افشانی آگاه باشید.

برای معلومات بیشتر:<https://www.betterhealth.vic.gov.au/thunderstormasthma>اگر علایم شما جدید وغیرمعمولی است، شما باید آزمایش ویروس کرونا را داده و در خانه بمانید تا اینکه نتیجه خود را بیگیرید. |  |
| **خود تان را از نفس تنگی ناشی از رعد و برق حفاظت کنید**1. از حضور درهنگام رعد و برق - به خصوص دروزش باد قبل از طوفان و خصوصا در روزهای پر خطر خودداری کنید. داخل خانه تان بروید و دروازه و کلکین را ببندید ، اگر ایرکاندیشنر خانه شما روشن است، آنرا به گردش مجدد تنظیم کنید.
2. اگر شما نفس تنگی و زکام بهاره دارید، دواهای تسکین دهنده تانرا آماده و دردسترس نگهدارید.
3. برنامه مدیریت خود را دنبال کنید و نسبت به ایجاد علائم نفس تنگی هوشیار بوده و نسبت به آن اقدام کنید.

برنامه و بسایت انترنیتی VicEmergency را برای اخطارهای موجود در مناطق خود بررسی کنید.اگر علایم شما جدید و غیر معمولی است، شما باید آزمایش ویروس کرونا را داده وتا دریافت نتیجه تان در خانه بمانید. |  |