

رهبؤ (ئاسما) به هؤى رهشهبای بروسكاوى

پهره زانیاری تاییمت به کۆمهڵگا

رهبؤ (ئاسما) به هؤى رهشهبای بروسكاوى چیه؟

رهبؤ (ئاسما) به هؤى رهشهبای بروسكاوى بهگشتى به هؤى جۆرىكى نایاب له بروسكه بهدى دیت كه دمبته هؤى نهوه كه توى چیمه له كاتى دروستبوونى رهشهبای له وهرزى هه لاله چیمه ندا، بهتواوى گهسك بدریت و بگواز ریتهوه بۆ ههرهكان. كاتیک كه توى هه لاله تهرى دهمژن، دمتوقین و ریزمیهكى زۆر گهر دله ههستیارى بچووك بلامهكه نهوه. ئهم گهر دپالنه ئهمه بچووكن كه دهكرئ به قوولى بۆ ناو سیهكان ههناسه بدرین. ئهم بابته له ههمنى له كسهكان دمبته هؤى نهوه كه سیهكان دووچارى ئیلتههاب بن. ئیلتههاب دمبته هؤى ناوسان، باربكوون و دروستبوونى چلم (بهلغم) ی زیاده له ریزمیه بچووكهكانى ههوا له ناو ئهم بابته دمبته هؤى ئهمه كه ههناسهكیشان دژوار بێت و دمتوانیت بنبته هؤى نیشانهى رهبؤ و مك خیزمخیزى سنگ، تهنگه نهفەسى سنگ و كوكه. ئهم نیشانهى رهبؤ لهوانهیه زۆر بهخیرایى توندتر بن. ههموو ئه رهشهبای بروسكاویانهى كه له وهرزى هه لاله دا روو دهمن نابنه هؤى رهبؤ (ئاسما) به هؤى رهشهبای بروسكاوى.

چ كهسێك له مهترسى تووشبوون به رهبؤ (ئاسما)

به هؤى رهشهبای بروسكاوى دایه؟

رهبؤ (ئاسما) به هؤى رهشهبای بروسكاوى دمتوانیت كارى گهرى دانیت لهسهر ژيانى خهلك له ناچهكانى شارى و ههریمى و گوندهكان. ئهم بارودوخه تهناى دمتوانیت كارى گهرى هه بێت لهسهر ئه كسهكانى كه تاكوو ئیستا ههچكات تووشى ئهم ههناسه تهنگیه نهبوون.

كهسانێك كه له مهترسى دووچاربوون به رهبؤ (ئاسما) به هؤى رهشهبای بروسكاوى دان بریتین له كسهكانێك كه له رابردودا رهبؤیان ههبووه، كهسانێك كه دووچارى رهبؤن به لام نهخوشیهكیهان دهستیشان نهكراوه (سهردانى درێژهى بابتهكه بكه) و كهسانێك كه پوشته (بهتایهت پوشتای وهرزى) یان ههستیارى به هه لاله ی گیاپان ههیه.

ئاخۆ لهوانهیه من كهسى دووچاربوو به رهبؤ (ئاسما) ی

دهستیشان نهكراو بم؟

باوترین نیشانهكانى ههناسه تهنگى بریتین له:

- خیزه خیزى سنگ – دهنگى بهردوام و بهرز له قهقهزه ی سنگ لهكاتێكدا كه ههناسه دهمیت
- تهنگه نهفەسى – ههست بهوه دهكیهت كه ناتوانى بهرێژه ی پێویست ههوا به دهست بنبیت

• ههست به توندی سنگ له قهقهزه ی سنگدا

ههوا و رێ ئه گهڵ نیشانهكانى دیکه.

پێویست ناكات ههموو ئهم نیشانهت هه بێت بۆ ئهمهكه و مك دووچاربوو به رهبؤ (ئاسما) دهستیشان بكریت و لهوانهیه ئهم نیشانهیه دهركهز و بزر بن. ئهگهر گومانێك ههیه كه لهوانهیه رهبؤ هه بێت، گرنگه كه بۆ دهستیشان كرنى پروفیشنالانه سهردانى پزیشكى خۆت بكهیت. پشت گوێ مهخه- ئهگهر دووچارى رهبؤ (ئاسما) ی، هه چى خیراتر كۆنترۆلى بكه، سیهكانت زووتر چاك دهنهوه، ههستىكی باشتتر دهمیت و بۆ رووداوى دواترى رهبؤ (ئاسما) به هؤى رهشهبای بروسكاوى نامادتر ده بێت. بۆ به دهستیهنای زانیاری زیاتر سهبارت به نیشانهكان و هوكارمكای رهبؤ (ئاسما)، سهیرى ئهمه ی خوارمه بكه:

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/asthma>

چۆن دهتوانم نامادهبم بۆ رهبؤ (ئاسما) به هؤى

رهشهبای بروسكاوى؟

ئهگهر و مك دووچاربوو به رهبؤ (ئاسما) دهستیشان كراویت، نیشانهكانى رهبؤ (ئاسما) یا پێشینه ی پوشتهاوى وهرزیت ههیه، پێویسته سهبارت به مهترسیه شاروكمكای رهبؤ (ئاسما) به هؤى رهشهبای بروسكاوى ناگادار بێت. سهبارت به كاتیک كه رهشهبای بروسكاوى پێشبینى كراوه بهتایهت لهو رۆژانهى كه ریزه ی هه لاله زۆر یان توند بێت ناگادار به.

چۆن دهتوانم ناگادار بمينمهوه؟

- پيشبيني ژماره‌ی هه‌لأله‌ی ملبورن - www.melbournepollen.com.au/index.php/forecast
- ژماره‌ی هه‌لأله‌ی ملبورن - بهرنامه‌ی موبایل به‌خۆرايی AusPollen - پيشبيني هه‌لأله‌ی بۆ شاره‌کانی ناومندی سه‌رمکی - <http://www.pollenforecast.com.au>
- Deakin University (AirWatch) زانکۆ دیکین www.deakin.edu.au/students/faculties/sebe/les-students/airwatch
- زانیاری کەش و هه‌و له BOM به‌هه‌کانی هه‌وایی رادیویی و تله‌فیزیۆن - <http://www.bom.gov.au/vic/index.shtml>
- Asthma Australia Asthma App - له iTunes به‌رده‌سته
- مآلپه‌ری Asthma Foundation Victoria www.asthmaaustralia.org.au/vic/home
- Asthma 1800 (په‌یومندی بکه به ژماره‌ی 1800 278 462) - له‌گه‌ڵ راهینه‌ریکی ره‌بۆ (ناسما) قسه‌ بکه
- له بارودۆخی فریاگوزاریدا ده‌توانم یارمه‌تی له کوێ وهرگرم
- له بارودۆخی فریاگوزاریدا هه‌میشه‌ سێ سفر (000) را بگره
- به‌شی فریاگوزاری نزیکتترین نه‌خۆشخانه
- پزیشکه‌که‌ت
- نزیکتترین دهرمانخانه (بۆ دهرمان)
- NURSE-ON-CALL تله‌فۆن 24 60 60 1300 - بۆ زانیاری و راسپاده‌کانی په‌سپورانه‌ی تهن‌دروستی (24 کاتژمێره، 7 رۆژی هه‌فته)
- خزمه‌تگوزاری نیشتمانی پزیشکی ماله‌وه تله‌فۆن SICK 13 (7425 13) بۆ سه‌ردانی پزیشک له ماله‌وه پاش کاته‌کانی کاری (تێچوونه‌کان له و سه‌لمه‌که‌دا کۆده‌کرێنه‌وه).

- نه‌گه‌ر دووچاره‌ی ره‌بۆ (ناسما)یت، گرنگه‌ که پلانیکی کاریت هه‌بێت بۆ ره‌بۆ (ناسما) و به‌ریکوپینکی دهرمانی به‌ریکریه‌ری خۆت به‌کار بێنیت.
- سه‌بارمه‌ت به‌ نه‌گه‌ری ره‌بۆ (ناسما) به‌هۆی ره‌شه‌بای بروسکاوی له‌گه‌ڵ پزیشکی خۆت قسه‌ بکه و بیه‌خه‌ ناو پلانیکی کاری خۆت بۆ ره‌بۆ (ناسما).
- نه‌گه‌ر دهرمانی به‌ریکریه‌ری به‌کار ناهێنیت، راویژ بکه به‌ پزیشکه‌که‌ت بۆ نه‌وه‌یکه‌ بزانیته‌ ناخۆ به‌کاره‌ینانی دهرمانی به‌ریکریه‌ری بۆ تو به‌سوود ده‌بێت یان نا
- نه‌گه‌ر بکریته‌ خۆ به‌دوور بگره‌ له‌ ماده‌هی هه‌ستیا‌ری هه‌نهری شاراه‌وه که به‌هۆی ره‌شه‌بای بروسکاوی خه‌ریکه‌ نزیکه‌ ده‌بێته‌وه و هه‌ر بۆیه له‌ماله‌وه‌ به‌مینه‌وه و دهرگا و په‌نجه‌ر مه‌کان داخه‌ تا نه‌و کاته‌ که ره‌شه‌بایه‌ تیده‌په‌ریته‌ ناگاداری هه‌ر جۆره‌ نیشانه‌ی ره‌بۆ (ناسما) به‌.
- له‌بیرت بێت که کۆنترۆل و به‌ریه‌به‌ریه‌تی باشت‌ری پۆشه‌تاو ده‌توانیت ره‌بۆ (ناسما) ی توش باشت‌ر بکات. سه‌بارمه‌ت به‌ دهرمانی پۆشه‌تاو له‌گه‌ڵ پزیشک یان دهرمانسازای خۆت قسه‌ بکه.

کاتیکی که ره‌شه‌بای بروسکاوی نزیکه‌ ده‌بێته‌وه:

- هه‌مووکاته‌ دهرمانی هه‌ممه‌که‌ره‌وه‌ی خۆت پێنیت. نه‌م دهرمانه‌، دهرمانی یارمه‌تی سه‌رمه‌تایی فریاکه‌وته‌ بۆ ره‌بۆ (ناسما)ی تو.
- ناگاداری نیشانه‌کانی خراپ‌تربوونی ره‌بۆ (ناسما) و قوناغه‌کانی [یارمه‌تی سه‌رمه‌تایی ره‌بۆ \(ناسما\) ببه‌.](#)
- نه‌گه‌ر نیشانه‌کانی ره‌بۆ (ناسما)ی تو دهرکه‌وت، په‌یره‌وی پلانی [کردار/په‌یره‌به‌ری ره‌بۆ \(ناسما\)ی](#) خۆت بکه.
- نه‌گه‌ر سه‌را‌ی هه‌یورکه‌ره‌وه‌ی شینت نییه‌، هه‌وڵ ده‌دانه‌یه‌که‌ ده‌سته‌به‌ر بکه‌یت (ده‌توانی به‌ی پزیشکی له‌ دهرمانخانه‌ بیکریته‌) و قوناغه‌کانی یارمه‌تی سه‌رمه‌تایی ره‌بۆ (ناسما) په‌یره‌مو بکه‌یت.
- نه‌گه‌ر له‌ هه‌ر بارودۆخیکدا تو نیگه‌رانیته‌ که ره‌بۆ (ناسما)ی تو به‌خه‌زایی خراپ‌تر بێت، په‌یومندی بکه به‌ 000 و بلێ که دووچاره‌ی هه‌زیشی ره‌بۆ (ناسما) بویت. نیشانه‌کانی خراپ‌تربوونی خه‌را بریتین له‌ هه‌یوربوونه‌وه‌ی که‌م یان هه‌یورنه‌بوونه‌وه‌ به‌ سه‌را‌ی هه‌لم‌ژین، بێ توانابوون له‌ قسه‌نه‌کردنی ناساییدا یان نه‌گه‌ر لێوی که‌سه‌که‌ شین هه‌لم‌گه‌ریته‌

بۆ وهرگرتنی نه‌م بلا‌فۆکه‌ به‌ شیه‌وه‌ی گوناه‌و په‌یومندی بکه به‌ ژماره‌ی 1300 761 874 ، نه‌گه‌ر پێویسته‌ بکات National Relay Service به‌کار بینه‌ به‌ ژماره‌ی 13 36 77 یان ئیمه‌یل بنیره‌ بۆ: environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au

خاوه‌ن مۆلته‌ و بلا‌وکراوه‌ له‌لایه‌ن حکومه‌تی فیکتۆریا، Treasury 1
Department of Place, Melbourne © فیلایه‌تی فیکتۆریا،
Health and Human Services ژمه‌نیه‌ری 2017.