اسما یا نفس تنگی توفان بابا غورغوری (توفان رعد وبرق)

ورق معلوماتی اجتماع

اسمأ توفان بابا غورغوری (توفان رعد وبرق) چی استه؟

اسماء توفان بابا غورغوری (توفان رعد وبرق) زیادتر توسط یگو جرقهٔ توفان رعد وبرق غیرمعمول سبب مُوشه که گرده افشانی سبزهٔ غله جات ره ده موسم گرده غله جات ده ابرها ده شکل توفان گد میزنه. وقتیکه رطوبت ره جذب مُوکه نه ، گرده غله جات مُترقه یا منفجر و وا مُوشه و مقدار بزرگ ذرات کوچک حساسیت ره ده هوا ایله می که نه.

ای ذرات ده حدی بسیار کوچک استن که میتانه عمیقاً تنفس وداخل شِش شون. ده بعضی مردم ای سبب مُوشه تا شِش مُخرش شوه. تخریش میتانه سبب پندیدگی، باریکی و بلغم زیات ره ده مجرای باریک هوا ده شِش تولید که نه. ای کار تنفس ره مشکل مُوسازه ومیتانه نتیجهٔ علایم یا اعراض اسمأ یا تنگ نفسی شوه مثل نفسک زدن، تخته شودن سینه ، سرفه شوه. ای علایم تنگ نفسی شاید ده زودی شدید شوه.

تمام توفان های باباغورغوری ده موسم گرده نتیجه اسمأ یا نفس تنگی نه مُوشه.

چی کسی ده خطر توفان تنگ نفسی بابا غورغوری استه؟

نفس تنگی بابا غورغوری میتانه ده مردمی که ده مناطق مربوط ده شهرهای کلان و اطرافی یا ساحات روستایی اثر که نه. ای میتانه ده اشخاصی اثر که نه که هیچگاه قنجغهٔ نفس تنگی تشخیص نه شوده ان.

کسائیکه ده خطرزیات نفس تنگی توفان مواجه استن اشخاص قنجغهٔ سابقهٔ نفس تنگی مردمی قنجغهٔ شامل نفس تنگی تشخیص ناشوده(پاین ره ببینین) و مردمی قنجغهٔ نزله بهاری یا hay fever (ده خصوص ده موسم نزله یا زکام) یا حساسیت ده مقابل گرده سبزه مُوباشن.

آیا مه تشخیص نفس تنگی شوده میتنم؟

علایم عام بیشتر نفس تنگی عبارت ان از:

- **نفسک زدن**- وقتی که نفس کشیده مُوشه دایم صدای بلند سینه
- **کوتاه نفسی**- یک احساس که نمُوتانه هوای کافی ره تنفس که نه
- یک احساس تخته بودن سینه
- **سرفه که دن**- ده پهلوی علایم دیگه.

لازم نیه که شُمو بلدی تشخیص قنجغهٔ نفس تنگی تمام ای علایم ره دشته باشین و ای علایم گاهی مَیه و مُوره.

اگه شک درین که نفس تنگی درین ، مهم استه که داکتر ره بلدی تشخیص مسلکی ملاقات که نین. ای ره نادیده نه گیرین- اگه شُمو نفس تنگی درین هرچه زود شِش های شُمو خوب شوه، احساس بهتری که نین و ده مقابل واقعات آینده نفس تنگی توفان باباغورغوری آماده خات باشین.

بخشِ معلومات بیشر ده بارهٔ علایم وسبب های نفس تنگی ده ویب سایت مراجعه که نین:

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

مه چگونه میتنم ده برابر نفس تنگی توفان باباغورغوری آماده باشم؟

اگه شُمو قنجغهٔ نفس تنگی تشخیص شودین علایم نفس تنگی ره درین یا یگو سابقهٔ از موسم نزله یا hay fever درین، لازم استه که ده خطره های قوی نفس تنگی توفان باباغورغوری آماده باش باشین.

زمانی که پیشگویی توفان های بابا غورغوری خصوصاً ده وخت **اعلی** یا **شدید** گرده باشه میشه آگاه باشین و روزها ره شمار که نین.

آماده بودن:

- اگه شُمو نفس تنگی درین مهم استه تا پلان کاری کنونی و ایکه شُمو منظماً دوای جلوگیری کونینده (پُفکی / استنشاق) ره استعمال که نین.
- اگه ممکن باشه قنجغهٔ داکترخودونخو ده باره نفس تنگی توفان بابا غورغوری بحث که نین تا اوره ده پلان کاری شامل سازه.
- اگه شُمو از پُفکی / استنشاق جلوگیری کونینده استفاه نه که نین، داکترخوره دیدن که نین و بحث که نین که آیا شُمو از تداوی جلوگیری کو نینده فایده میگیرین یا نه.
- تا جائیکه ممکن استه از هوای قوی حساسیت ده باد ها ی که ازرسیدن توفان باباغورغوری خبر میده جلوگیری شوه ده دداخل قنجغه درگه ها و کلکین های بسته تا زمانیکه هوای پیشروی توفان تیرشوه باشین. آماده باش هرگونه علایم نفس تنگی باشین.
- ده خاطردشته باشین که کنترول وتنظیم بهتر نزله بهاری شُمو همچنان میتانه بهبودی ده کنترول نفس تنگی شُمو مَیره. همرای داکتر یا دواسازخودونخو ده مورد معالجه نزلهٔ خودونخو توره بگوئین.

ازایکه توفان باباغورغوری نزدیک مُوشه

- هروقت قنجغهٔ خودونخو دوام آرام کننده (پُفکی/ استنشاق) ره دشته باشین. ای دوا کومک های اولیه شُمو بلدی نفس تنگی استه.
- علایم خراب شودن نفس تنگی ره و قدم های **کومک اولیه نفس تنگی** ره بوفامین
- اگه ده شُمو علایم نفس تنگی انکشاف که نه **پلان عمل/ تنظیم نفس تنگی** ره تعقیب که نین.
- اگه شُمو پُفکی راحت کننده آبی رنگ ره ندشته باشین، سعی که نین تا یکی ره بخرین(ای ره شُمو ده هر دواخانه از غرفه ده دست آورده میتنین) ، و مرحله های کومک اولیه نفس تنگی ره تعقیب که نین.
- اگه ده هر مقطع شُمو نگران نفس تنگی خودونخو باشین که به تیزی بدتر مُوشه ده شماره 000 زنگ بزنین و بگوئین که شُمو حملهٔ نفس تنگی درین. علایم سریع بدترشودن شامل کمی آرامش یا هیچ قنجغه پُفکی /استنشاق آرامبخش از راه بینی نیه و نمیتانین ده راحتی توره بگوئین یا لب های شخص کبود یا آبی رنگ مُوشه استه .

مه چطورآگاه بوده میتنم؟

- پیشگویی اندازه گردهٔ ملبورن - www.melbournepollen.com.au/index.php/forecast
- اندازهٔ گردهٔ ملبورن - free mobile app
- AusPollen - پیشگویی های گرده بلدی مرکزشهرهای کلون - http://www.pollenforecast.com.au/
- Deakin University (AirWatch) پیشگویی گردهٔ سیزه www.deakin.edu.au/students/faculties/sebe/les-students/airwatch
- BoM معلومات آب وهوا ازآخرین خبرهای رادیوو تلویزون http://www.bom.gov.au/vic/index.shtml
- Asthma Australia Asthma App از طریق iTunes میسر استه
- ویب سایت Asthma Foundation Victoria www.asthmaaustralia.org.au/vic/home
- 1800 Asthma(ده تیلیفون شماره 462 278 1800) قنجغهٔ یگو رهنمای نفس تنگی توره بگوئین

ده حالت عاجل از کجا کومک گرفته شوه؟

- ده یک یگوحالت عاجل دائیم ده شماره سه صفر(000) زنگ بزنین
- ده شعبه عاجل نزدیک ترین شفاخانه شُمو
- داکترشُمو
- نزدیکترین دواخانه ده شُمو(بلدی دوا)
- NURSE-ON-CALL تیلیفون شماره24 60 60 1300 - بلدی معلومات متخصصی صحت و مشوره (24 ساعته 7 روز).
- SICK خِدمت ملی داکترخانگی 13 (7425 13) بلدی داکتر بعد ازوقت که ده خانه مَیه (فیس ره از دولت میگیره/ bulk billed)

اگه لازم باشه بخشِ وصول ای نشریه ده یک شکل رسمی ده شمارهٔ 1300 761 874 با استفاده ازشماره 77 36 13 National Relay Service زنگ بزنین یا از ایمیل: environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au بازدید که نین. Department of Health and Human Services جنوری.

صلاحیت ونشر توسط حکومت ویکتوریا - 1 Treasury Place Melbourne.
© حق چاپ ونشر Department of Health and Human Services 2017