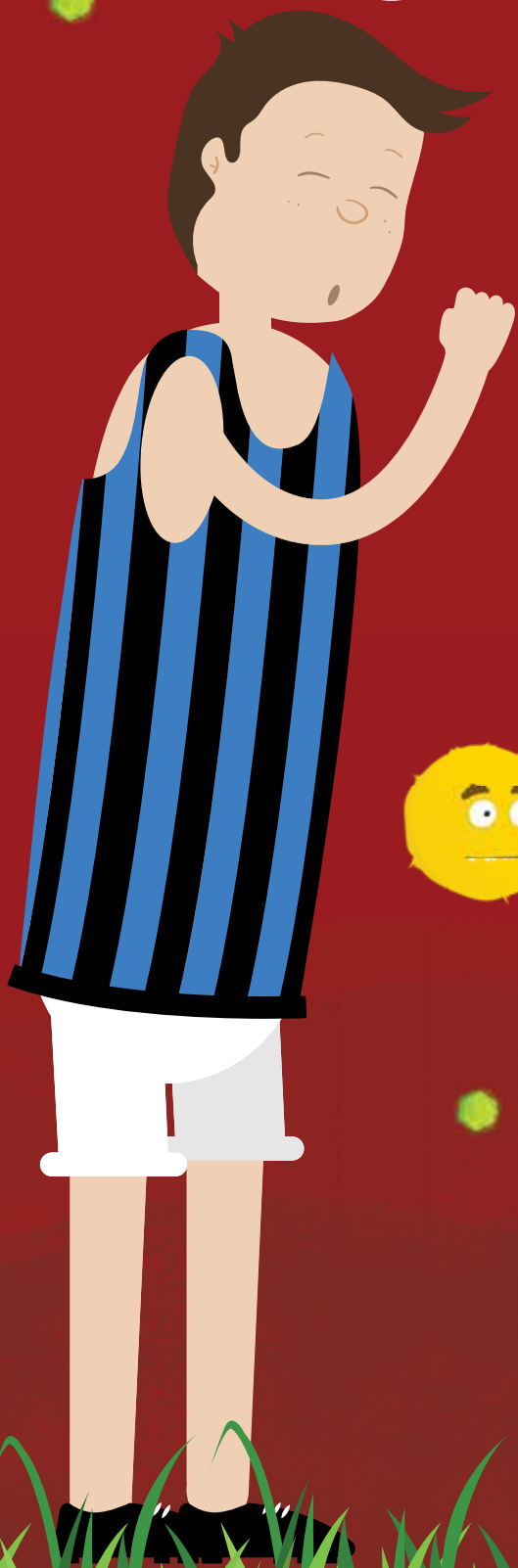


இடிமின்னல் மழையின் போது, ஆஸ்துமாவிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்



1

இந்த மகரந்தச் சேர்க்கைக் காலத்தில், உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்வது குறித்து மருத்துவர் அல்லது மருந்தாளுநரிடம் பேசுங்கள்.

2

ஆஸ்துமா முதல்தவியின் 4 படிகளைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

3

மகரந்தச் சேர்க்கைக் காலத்தில், இடிமின்னல் மழையின் போது வரும் ஆஸ்துமா முன்னறிவிப்புகள் பற்றி அறிந்துகொள்ளுங்கள்

இந்த மகரந்தச் சேர்க்கைக் காலத்தில் உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்.

ஆஸ்துமா மற்றும் அலர்ஜிகளைக் கட்டுப்படுத்துவது அவசியம்.

மேலும் தகவலுக்கு, betterhealth.vic.gov.au என்பதற்குச் செல்லவும்.

இந்தத் தகவலை அங்கீகரித்து வெளியிடுவது, விக்டோரியா மாகாண அரசு, 1 Treasury Place, Melbourne (1708025).

© விக்டோரியா மாகாணம் (Department of Health and Human Services).

லோகோ தவிர்ந்து மற்றவை CC BY International 4.0 உரிமத்தின் கீழ் வெளியிடப்படுகிறது.