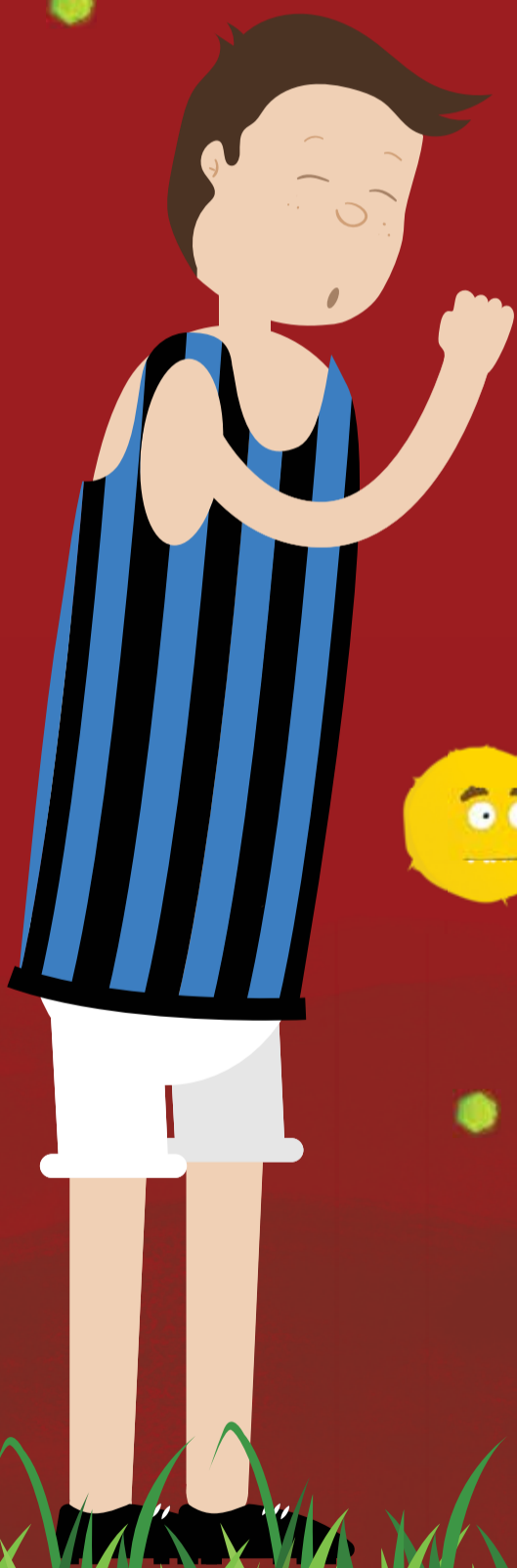


# थंडरस्टॉर्म अस्थमा (THUNDERSTORM ASTHMA) से अपने आप को सुरक्षित रखें



1

पराग के इस मौसम में अपनी सुरक्षा के लिए आप क्या कर सकते हैं, इस बारे में जानकारी के लिए अपने डॉक्टर या फॉर्मासिस्ट से बात करें।

2

अस्थमा फ़सर्ट-एड (दमे की प्राथमिक चिकित्सा) के 4 चरण सीखें।

3

पराग के इस मौसम में थंडरस्टॉर्म अस्थमा से संबंधी पूर्वानुमानों से अवगत रहें।

पराग के इस मौसम में अपने आप को सुरक्षित रखें।

दमे और एलर्जी संबंधी मामलों का प्रबंध करना।

और अधिक जानकारी के लिए [betterhealth.vic.gov.au](http://betterhealth.vic.gov.au) वेबसाइट देखें