|  |  |
| --- | --- |
| **خۆت لە باهۆزی تەنگەنەفەسی** (asthma) **بپارێزە**   1. بۆ چۆنیەتی خۆپاراستن لە وەرزی هەڵاڵە و بەیبون (pollen season) لەگەڵ دکتۆرەکەت یان دەرمانخانەکەت قسەبکە. 2. چوار هەنگاوەکەی فریاکەوتنی سەرەتایی (first aid) بۆ تەنگەنەفەسی فێربە. 3. ئاگاداری پێشبینیکردنەکانی هاتنی باهۆزی تەنگەنەفەسی بە لە وەرزی وەرزی هەڵاڵە و بەیبون.   بۆ زانیاری زیاتر:  <https://www.betterhealth.vic.gov.au/thunderstormasthma>  ئەگەر نیشانەکانی نەخۆشییەکەت نوێن یان لە جاران جیان – ئەوە تۆ دەبێت تێستی کۆڕۆناڤایرەس بکەیت و لە ماڵەوە بمێنیتەوە تاوەکو ئەنجامەکەی دەردەچێت. |  |
| **خۆت لە باهۆزی تەنگەنەفەسی** (asthma) **بپارێزە**   1. لەکاتی باهۆز خۆدووربگرە لە چوونە دەرەوە – بەتایبەتی لەکاتی باوبژ کە پێش باهۆزەکە دێت، بەتایبەتر لە ڕۆژە مەترسیدارەکان. بڕۆ ژوورەوە و دەرگا و پەرنجەرەکان داخە، ئەگەر ئێرکۆندیشنەکەت پێیە ئەوە بیخە سەر ڕیسێرکولەیت (recirculate). 2. ئەگەر نەخۆشی تەنگەنەفەسی (asthma) یان پووشەتا (hayfever) ت هەیە، داودەرمانە یاریدەدەرەکانت ئامادەبکە. 3. پلانەکانی بەڕێوەبردنی نەساغیەکەت جێبەجێ بکە و ئاگاداربە بۆ ڕووبەڕوو بوونەوەی هەر پێشهاتێکی دیکە لە نیشانەکانی تەنگەنەفەسی.   تەماشای ماڵپەڕی [VicEmergency](http://emergency.vic.gov.au/respond/) بکە یان ئەپێکی ئاگادارکردنەوە لە ناوچەکەت دابەزێنە.  ئەگەر نیشانەکانی نەخۆشییەکەت نوێن یان لە جاران جیان – ئەوە تۆ دەبێت تێستی کۆڕۆناڤایرەس بکەیت و لە ماڵەوە بمێنیتەوە تاوەکو ئەنجامەکەی دەردەچێت. |  |