|  |  |
| --- | --- |
| **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.  |  |