



ما هو ربو العواصف الرعدية (THUNDERSTORM) ؟(ASTHMA)



يمكن للإسعافات الأولية الخاصة بالربو أن تنقذ حياة شخص ما.
لا تنتظروا حتى يصبح الربو شديداً للبدء في الإسعافات الأولية.

إذا كنتم تعتقدون أن شخصاً ما يعاني من نوبة ربو ...

الخطوة 1 - أجلسوا الشخص يجلس في وضع مستقيم.	1	
الخطوة 2 - خضوا البخاخ الأزرق/الرمادي، وضعوا نفخة واحدة في المَفْسَاح، وخذوا 4 أنفاس من المَفْسَاح. كرروا هذه العملية 4 مرات.	2	
الخطوة 3 - انتظروا 4 دقائق وكرروا الخطوة 2 إذا لم يشعر الشخص بتحسن.	3	
الخطوة 4 - إذا كان الشخص لا يزال لا يشعر بتحسن، اتصلوا بالرقم 000. كرروا الخطوة 2 كل 4 دقائق أثناء الانتظار.	4	

للحصول على هذا المنشور في شكل يسهل الإطلاع عليه اتصلوا على الرقم 1300 761 874، وإذا لزم الأمر استخدموا خدمة التتابع الوطنية (National Relay Service) 13 36 77، أو أرسلوا رسالة عبر البريد الإلكتروني إلى environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au

معتمد ومنشور من قبل حكومة فيكتوريا، 1 Treasury Place، ميلبورن.

©، إلكترونية فيولا Department of Health and Human Services، با/ طس ساء 2020.

طقسابو عطب (2009792) Port Melbourne، Doculink Australia

من هم الذين عرضة للخطر؟

أنتم معرضون لخطر الإصابة بربو العواصف الرعدية إذا كنتم:

- تعانون من الربو (أو عانيتم من الربو في الماضي)
- تعانون من حمى القش (حساسية الربيع)
- تؤثر على الأنف) خلال فصل الربيع.

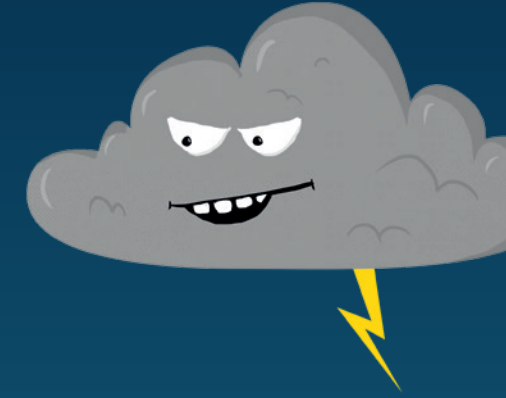


إذا كنتم تشعرون بضيق في التنفس أو ضيق في الصدر أو صفير أو سعال خلال موسم اللقاح - قد تعانون من ربو غير مشخص.



استعدوا لموسم لقاح العشب

يمكنكم تقليل فرصة التأثر بربو العواصف الرعدية.



ما هو ربو العواصف الرعدية (Thunderstorm) (Asthma)؟

ربو العواصف الرعدية هو الربو الذي يحدث بسبب نوع خاص من العواصف الرعدية عندما يكون هناك كميات عالية من غبار لقاح العشب في الهواء (عادة بين تشرين الأول/أكتوبر ونهاية كانون الأول/ديسمبر).

يمكن أن يؤدي ذلك إلى إصابة الناس بالصفير والشعور بضيق في التنفس وضيق في الصدر مع سعال.

يمكن أن يكون هذا مفاجئاً وخطيراً، وحتى مهدداً للحياة.

للمزيد من المعلومات قوموا بزيارة

[www.betterhealth.vic.gov.au/
thunderstormasthma](http://www.betterhealth.vic.gov.au/thunderstormasthma)

إذا كنتم تعتقدون بأنكم مصابون بالربو أو حمى القش، تحدثوا إلى طبيبيكم.



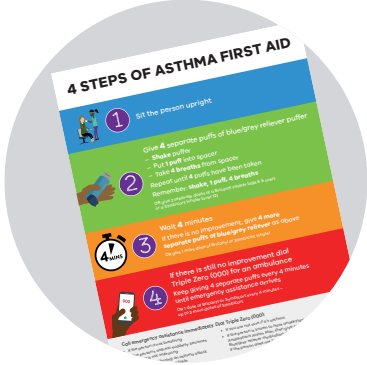
إذا كنتم تعانيون من الربو، راجعوا طبيبيكم بانتظام. قوموا بتحديث خطة العمل للربو وإحملوا الدواء المسكن الخاص بكم وعالجوا أي حمى قش.

إذا كنتم تعانيون من حمى القش، راجعوا طبيبيكم أو الصيدلي حول أفضل علاج وخطر إصابتكم بربو العواصف الرعدية. ليكن لديكم الدواء المسكن متوفراً.



تعلموا كيف ومتى تستخدمون أدويتكم بشكل صحيح.

تعلموا الإسعافات الأولية الخاصة بالربو وإذا كانت لديكم خطة عمل للربو تأكدوا من أنكم تفهمون ما يجب القيام به إذا أصبتم بنوبة أو أزمة ربو.



تحققوا من توقعات حدوث ربو العواصف الرعدية الوبائي في <http://emergency.vic.gov.au/prepare/#thunderstorm-asthma-forecast>



تجنبوا العواصف الرعدية في موسم لقاح العشب، وخاصة الرياح التي تهب قبل العاصفة. ابقوا في الداخل وأغلقوا الأبواب والنوافذ.

