

چه افرادی در معرض خطر هستند؟

چنانچه موارد زیر شامل حال شما می شود، در معرض خطر آسم ناشی از طوفان و رعد و برق قرار دارید:

- آسم دارید (یا در گذشته آسم داشته اید)
- در بهار، تب یونجه (یک آلرژی که بر بینی تأثیر می گذارد) دارید.



چنانچه در فصل گرده افشانی، احساس تنگی نفس، گرفتگی قفسه سینه می کنید یا خس خس سینه یا سرفه دارید - ممکن است آسم تشخیص داده نشده داشته باشید.



کمک های اولیه آسم می تواند جان یک فرد را نجات دهد.

منتظر نمائید تا آسم وخیم شود و بعد کمک های اولیه را شروع کنید.

چنانچه فکر می کنید فردی دچار حمله آسم شده است...

مرحله 1 - فرد را صاف بنشانید.	
مرحله 2 - اسپری آبی/طوسی رنگ را تکان دهید، 1 نوبت اسپری را به داخل آسم یار (اسپیسر) فشار دهید، 4 نفس مجزا از آسم یار (اسپیسر) بکشید. این کار را 4 بار تکرار کنید.	
مرحله 3 - 4 دقیقه صبر کنید و اگر فرد حالش بهتر نشد، مرحله 2 را تکرار کنید.	
مرحله 4 - اگر فرد همچنان حالش بهتر نشده باشد، با شماره 000 تماس بگیرید. در زمان انتظار، مرحله 2 را هر 4 دقیقه یکبار تکرار کنید.	

جهت دریافت این نشریه در فورمتی قابل دسترس با شماره 1300 761 874 تماس بگیرید، در صورت لزوم با استفاده از National Relay Service به شماره 13 36 77 ، و یا به environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au ایمیلی ارسال کنید

مجوز انتشار توسط دولت ایالتی ویکتوریا، 1Treasury Place, Melbourne © ایالت ویکتوریا، Department of Health and Human Service آگوست 2020.

چاپ شده توسط (2009792) Port Melbourne Doculink Australia

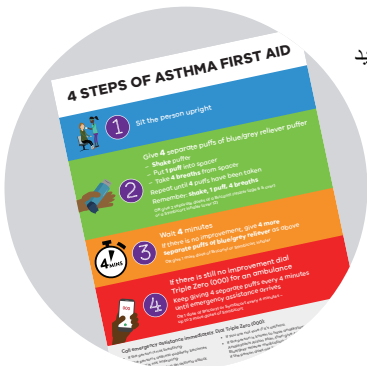


آسم ناشی از طوفان و رعد و برق THUNDERSTORM ASTHMA چیست؟



خود را برای فصل گرده افشانی علفزارها آماده کنید

یاد بگیرید داروهای خود را چگونه و در چه زمان به صورت صحیح استفاده کنید.



کمک های اولیه آسم را یاد بگیرید و اگر یک برنامه عملیاتی آسم دارید، اطمینان حاصل کنید در صورت بروز آسم یا حمله آسمی می دانید باید چه کارهایی انجام دهید.

شما می توانید احتمال آنکه تحت تأثیر آسم ناشی از طوفان و رعد و برق قرار بگیرید را کاهش دهید.



چنانچه فکر می کنید ممکن است آسم یا تب یونجه داشته باشید، با پزشک خود صحبت کنید.



برای پیش بینی های وقوع آسم همه گیر ناشی از طوفان و

رعد و برق به <http://emergency.vic.gov.au/prepare/#thunderstorm-asthma-forecast> مراجعه کنید

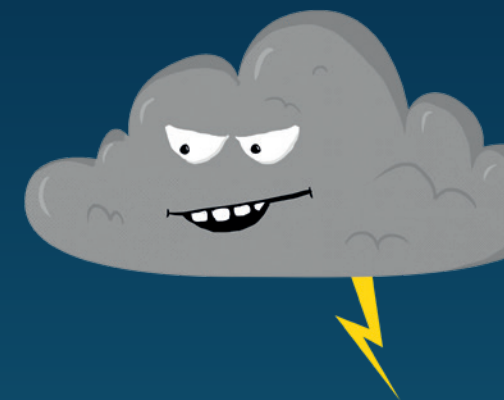


اگر آسم دارید، به طور منظم به پزشک خود مراجعه کنید. برنامه عملیاتی آسم خود را به روز کنید، داروی تسکین دهنده خود را همراه داشته باشید و هر نوع تب یونجه را درمان کنید.

اگر تب یونجه را تجربه می کنید، در ارتباط با بهترین روش درمان و خطر تان در برابر آسم ناشی از طوفان و رعد و برق، به پزشک یا داروساز خود مراجعه کنید. داروی تسکین دهنده را همیشه در دسترس داشته باشید.



در فصل گرده افشانی علفزارها، از طوفان و رعد و برق پرهیز کنید، خصوصاً از ورزش بادهای پیش از طوفان. در داخل خانه بمانید و درها و پنجره ها را ببندید.



آسم ناشی از طوفان و رعد و برق THUNDERSTORM ASTHMA چیست؟

آسم ناشی از طوفان و رعد و برق، آسمی است که توسط نوع خاصی از طوفان و رعد و برق برانگیخته می شود که طی آن سطوح بالایی از علفزار در هوا وجود دارد، (عمدتاً بین ماه های اکتبر و پایان دسامبر).

این آسم می تواند منجر به خس خس سینه، احساس تنگی نفس، و گرفتگی قفسه سینه به همراه سرفه شود.

وقوع آن می تواند ناگهانی، وخیم و حتی مرگبار باشد.

برای کسب اطلاعات بیشتر به

www.betterhealth.vic.gov.au/thunderstormasthma

مراجعه کنید