

खतरा किन लोगों को होता है?

आपको थंडरस्टॉर्म अस्थमा का खतरा है यदि आपको:

- दमे की बीमारी है (या पहले कभी दमे की बीमारी रह चुकी है)
- बसंत-ऋतु के दौरान हे-फीवर रहता है (नाक को प्रभावित करने वाली एलर्जी)।

यदि पराग के मौसम में आपको सांस लेने में तकलीफ़ होती है, सीने में खिंचाव महसूस होता है, आप जोर-जोर से सांस लेते या खांसते हैं - तो हो सकता है कि आप अस्थमा से पीड़ित हों जिसका रोग-निदान नहीं किया गया है।



अस्थमा फ़सर्ट-एड से किसी की जान बच सकती है।
फ़सर्ट-एड देना शुरू करने के लिए अस्थमा के गंभीर हो जाने की प्रतीक्षा न करें।

यदि आपको लगता है कि किसी व्यक्ति को अस्थमा का दौरा पड़ रहा है...

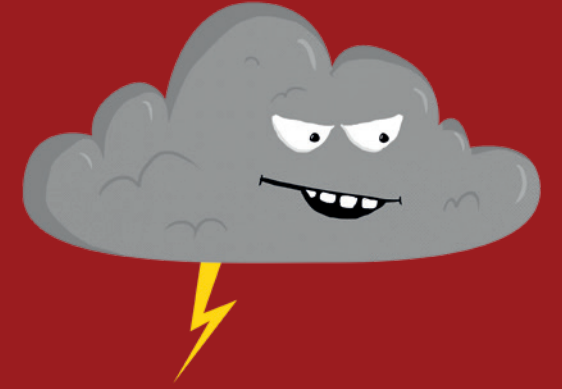
	चरण 1 - उस व्यक्ति को सीधा बिठाएँ।
	चरण 2 - नीले/स्लेटी रंग के पफ़र को हिलाएँ, 1 पफ़ स्पेसर में डालें, स्पेसर से 4 बार सांस लें। इस प्रक्रिया को 4 बार दोहराएँ।
	चरण 3 - 4 मिनट तक प्रतीक्षा करें और यदि व्यक्ति बेहतर महसूस नहीं करता है तो चरण 2 दोहराएँ।
	चरण 4 - यदि व्यक्ति फिर भी बेहतर महसूस नहीं करता है, तो 000 पर फोन करें। प्रतीक्षा करने के दौरान हर 4 मिनट में चरण 2 दोहराएँ।

इस प्रकाशन को सुलभ फॉर्मेट में प्राप्त करने के लिए 1300 761 874 पर फोन करें, यदि ज़रूरी हो तो नेशनल रिले सेवा को 13 36 77 पर फोन करके इनका प्रयोग करें, या environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au पर ई-मेल करें।

विक्टोरियाई सरकार, 1 Treasury Place, Melbourne द्वारा प्राधिकृत और प्रकाशित।

© विक्टोरिया राज्य, Department of Health and Human Services, अगस्त 2020.

Doculink Australia, Port Melbourne (2009792) द्वारा प्रिंट किया गया



थंडरस्टॉर्म अस्थमा (THUNDERSTORM ASTHMA) क्या होता है?





थंडरस्टॉर्म अस्थमा (THUNDERSTORM ASTHMA) क्या होता है?

थंडरस्टॉर्म अस्थमा, दमे की वह बीमारी है जिसकी शुरुआत वायु में घास के पराग की उच्च मात्रा होने (सामान्यतः अक्टूबर और दिसम्बर के अंत के बीच) की स्थिति में विशेष प्रकार के आंधी-तूफान के कारण होती है।

इसके फलस्वरूप लोगों में जोर-जोर से सांस लेने, सांस लेने में तकलीफ होने और खांसी होने के साथ-साथ सीने में खिंचाव होने की समस्या हो सकती है।

यह आकस्मिक, गंभीर और यहाँ तक की जानलेवा भी हो सकता है।

और अधिक जानकारी के लिए

www.betterhealth.vic.gov.au/thunderstormasthma
देखें

घास के पराग के मौसम के लिए तैयार रहें

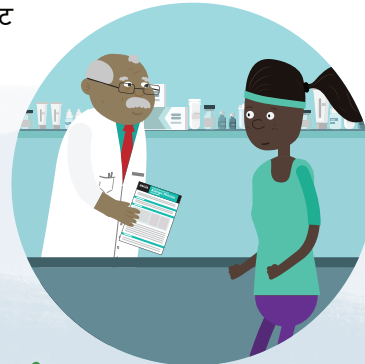
आप थंडरस्टॉर्म अस्थमा से पीड़ित होने की संभावना को कम कर सकते हैं।

यदि आपको लगता है कि आप सम्भवतः अस्थमा या हेफीवर से पीड़ित हैं, तो अपने डॉक्टर से बात करें।



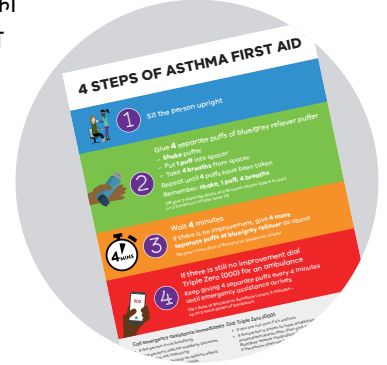
यदि आप अस्थमा से पीड़ित हैं, तो नियमित रूप से अपने डॉक्टर से मुलाकात करें। अस्थमा संबंधी अपनी कार्यवाही योजना को अपडेट करें, अपनी निवारक (रिलीवर) दवा अपने साथ रखें और किसी प्रकार के हे-फीवर का इलाज करें।

यदि आपको हे-फीवर है, तो सर्वश्रेष्ठ उपचार और थंडरस्टॉर्म अस्थमा के अपने खतरे के लिए अपने डॉक्टर या फॉर्मसिस्ट से मुलाकात करें। निवारक दवाएँ अपने पास रखें।



दवा का प्रयोग ठीक से कैसे और कब करना है, यह सीखें।

अस्थमा फ़सर्ट-एड (दमे की प्राथमिक चिकित्सा) सीखें और यदि अस्थमा संबंधी आपकी कार्यवाही योजना है तो यह सुनिश्चित करें कि आप यह समझते हैं कि अस्थमा की शुरुआत होने या इसका दौरा पड़ने पर आपको क्या करना चाहिए।



<http://emergency.vic.gov.au/prepare/#thunderstorm-asthma-forecast>
वेबसाइट पर थंडरस्टॉर्म अस्थमा की महामारी के पूर्वानुमान देखें।

घास के पराग के मौसम में आंधी-तूफान की चपेट में आने से बचें, विशेषकर तूफान के आने से पहले के हवा के झोंको से। अंदर रहें और दरवाजे तथा खिड़कियाँ बंद रखें।

