

ਖਤਰਾ ਕਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੰਡਰਸਟੋਰਮ ਅਸਥਮਾ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ:

- ਦਮੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ (ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਦਮੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਰਹਿ ਚੁੱਕੀ ਹੈ)
- ਬਸੰਤ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਹੇਠ ਫੀਵਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ (ਨੌਕ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀ ਐਲਰਜੀ)।



ਜੇਕਰ ਪਰਾਗ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਘੁਟਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਜੌਰ-ਜੌਰ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਖੰਘਦੇ ਹੋ - ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸਥਮਾ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਵੋ ਜਿਸਦਾ ਨਿਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਜੌਰ-ਜੌਰ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ



ਅਸਥਮਾ ਫਸਟ-ਏਡ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜਾਨ ਬੱਚ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਫਸਟ-ਏਡ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸਥਮਾ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਸਥਮੇ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ...

	<p>1</p> <p>ਪੜਾਅ 1 – ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਬਿਠਾਓ।</p>
	<p>2</p> <p>ਪੜਾਅ 2 – ਨੀਲੇ/ਸਲੇਟੀ ਰੰਗ ਦੇ ਪਫਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ, 1 ਪੱਛ ਸਪੇਸਰ ਵਿੱਚ ਪਾਓ, ਸਪੇਸਰ ਤੋਂ 4 ਵਾਰ ਸਾਹ ਲਓ। ਇਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ 4 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।</p>
	<p>3</p> <p>ਪੜਾਅ 3 – 4 ਮਿੰਟ ਤਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੜਾਅ 2 ਦੁਹਰਾਓ।</p>
	<p>4</p> <p>ਪੜਾਅ 4 – ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਫਿਰ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ 000 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਹਰ 4 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਪੜਾਅ 2 ਦੁਹਰਾਓ।</p>

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸੁਲਭ ਫਾਰਮੇਟ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ 1300 761 874 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਜੇਕਰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਰਿਲੇ ਸੇਵਾ ਨੂੰ 13 36 77 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਾਂ environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au ਤੇ ਈ-ਮੇਲ ਕਰੋ।

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ, 1 Treasury Place, Melbourne ਦੁਆਰਾ ਅਧਿਕਾਰਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ।

© ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਰਾਜ, Department of Health and Human Services, ਅਗਸਤ 2020.

Doculink Australia, Port Melbourne (2009792) ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ



ਥੰਡਰਸਟੋਰਮ ਅਸਥਮਾ (THUNDERSTORM ASTHMA) ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?





ਥੰਡਰਸਟੋਰਮ ਅਸਥਮਾ (THUNDERSTORM ASTHMA) ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਥੰਡਰਸਟੋਰਮ ਅਸਥਮਾ ਦਮੇ ਦੀ ਉਹ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਘਾਹ ਦੇ ਪੇਲਨ (ਪਰਾਗ) ਦੀ ਵਾਧੂ ਮਾਤਰਾ ਹੋਣ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਕਤੂਬਰ ਅਤੇ ਦਸੰਬਰ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚਕਾਰ) ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੂਫਾਨ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋਰ-ਜੋਰ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ, ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਖੰਘਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਵਿੱਚ ਘੁਟਣ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਅਚਾਨਕ, ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਇੱਥੇ ਤੱਕ ਕੀ ਜਾਨਲੇਵਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

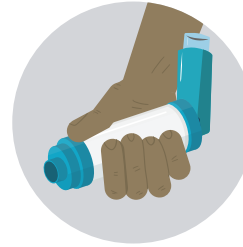
ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

www.betterhealth.vic.gov.au/thunderstormasthma

ਘਾਹ ਦੇ ਪਰਾਗ ਦੇ ਮੌਸਮ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ

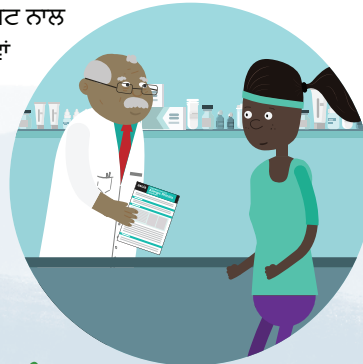
ਤੁਸੀਂ ਥੰਡਰਸਟੋਰਮ ਅਸਥਮਾ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਅਸਥਮਾ ਜਾਂ ਹੋਅ ਫੀਵਰ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਸਥਮਾ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਨੇਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰੋ। ਅਸਥਮਾ ਸੰਬੰਧੀ ਆਪਣੀ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਕਰੋ, ਆਪਣੀ ਨਿਵਾਰਕ (ਰਿਲੀਵਰ) ਦਵਾ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹੋਅ ਫੀਵਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੋਅ ਫੀਵਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਰਬੋਤਮ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਥੰਡਰਸਟੋਰਮ ਅਸਥਮਾ ਦੇ ਆਪਣੇ ਖਤਰੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰੋ। ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਉਪਲਬਧ ਰੱਖੋ।



ਦਵਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਠੀਕ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਹ ਸਿੱਖੋ।

ਅਸਥਮਾ ਫਸਟ-ਏਡ (ਦਮੇ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ) ਸਿੱਖੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਅਸਥਮਾ ਸੰਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਸਥਮੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋਣ ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



<http://emergency.vic.gov.au/prepare/#thunderstorm-asthma-forecast>
ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਥੰਡਰਸਟੋਰਮ ਅਸਥਮਾ ਦੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਪੂਰਵ ਅਨੁਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਘਾਹ ਦੇ ਪਰਾਗ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਤੂਫਾਨਾਂ ਦੀ ਚਪੇਟ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਬਚਾਓ ਕਰੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਤੂਫਾਨ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਬੁੱਲਿਆਂ ਤੋਂ ਅੰਦਰ ਰਹੋ ਅਤੇ ਬੂਹੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਬੰਦ ਰੱਖੋ।

