

Thunderstorm asthma overview

Grass pollen season brings the chance of thunderstorm asthma.

فصل گرده افشانی علف ها امکان آسم ناشی از رعد و برق را فراهم می سازد.

It can affect those with **asthma or hay fever** - especially those who experience wheezing or coughing with their hay fever.

این می تواند کسانی که مبتلا به **آسم یا تب کاه** هستند - به خصوص کسانی را که با تب کاه خس خس سینه دارند یا سرفه می کنند، متاثر سازد.

These thunderstorm asthma events don't occur every year but when they do, they can happen from October through December in south-east Australia.

حوادث آسم ناشی از رعد و برق هر ساله رخ نمی دهد اما زمانی که رخ می دهد، می تواند از اکتبر تا دسامبر در مناطق جنوب شرقی استرالیا اتفاق بیفتند.

These events can be **sudden, serious, and even life threatening**, and many people may need help at the same time

این حوادث می تواند **ناگهانی، جدی و حتی تهدید کننده حیات** باشد، و بسیاری از مردم ممکن است در عین زمان به کمک نیاز داشته باشند

So how does this happen?

پس چگونه این اتفاق می افتد؟

Pollen grains from grasses get swept up in the wind and carried for long distances.

دانه های گرده از علف ها در باد جابجا می شوند و به مسافت های طولانی برده می شود.

Some burst open and release tiny particles that are concentrated in the wind, just before the storm.

درست قبل از توفان، بعضی از آنها ترکیده و باز می گردد و ذرات کوچکی را آزاد می سازد که در باد جمع می گردد.

They're small enough to go deep into the lungs and can make it difficult to breathe.

آنها به اندازه کافی کوچک هستند که تا عمق شش ها برود و سبب مشکلات تنفسی شوند.

This can become **very severe, very quickly**.

این به **بسیار سرعت، بسیار شدید** شده می تواند.

So how do you protect yourself during grass pollen season?

پس چگونه در این فصل گرده افشانی علف ها از خود محافظت می کنید؟

If you've ever had asthma or hay fever, or if you sneeze and wheeze during pollen season, speak to your doctor or pharmacist about an action plan and the things you can do to protect yourself.

اگر تا به حال آسم یا تب کاه داشته اید، یا اگر در فصل گرده افشانی عطسه می زنید و خس خس سینه دارید، با داکتر یا دواساز خود در مورد یک برنامه عمل و کارهای که می توانید برای محافظت از خودتان انجام دهید صحبت کنید.

It's best to avoid being outside during thunderstorms from October through December – especially in the wind gusts that come before the storm. Stay inside and close your doors and windows.

بهترین کار این است از ماه اکتبر تا دسامبر در جریان توفان رعد و برق از بیرون در فضای باز بودن اجتناب کنید - به خصوص در هنگام باد ناگهانی که قبل از توفان رخ می دهد. در داخل خانه بمانید و درها و کلکین ها را بسته کنید.

Never ignore symptoms of asthma - wheezing, shortness of breath, chest tightness and coughing.

هرگز علائم آسم را نادیده نگیرید - خس خس سینه، تنگی نفس، فشردگی قفسه سینه و سرفه.

And, know the 4 steps of asthma first aid.

و 4 مرحله کمک اولیه آسم را بدانید.

Protect yourself this pollen season.

در این فصل گرده افشانی از خود محافظت کنید.

Managing asthma and allergies matters.

کنترل آسم و حساسیت مهم است.

Visit betterhealth.vic.gov.au for more information.

برای معلومات بیشتر به وبسایت betterhealth.vic.gov.au مراجعه کنید