

Thunderstorm asthma overview

Grass pollen season brings the chance of thunderstorm asthma.	પરાગરજની મોસમમાં થન્ડરસ્ટોર્મ દમ થવાની શક્યતા રહે છે.
It can affect those with asthma or hay fever - especially those who experience wheezing or coughing with their hay fever.	તે દમ અથવા પરાગરજના તાવથી પીડિત લોકો પર અસર કરી શકે છે – ખાસ કરીને જેઓને ધ્રાસ લેવામાં તકલીફ પડતી હોય અથવા પરાગરજ તાવને લીધે ખાંસી આવતી હોય.
These thunderstorm asthma events don't occur every year but when they do, they can happen from October through December in south-east Australia.	આ થન્ડરસ્ટોર્મ દમના હુમલા દર વર્ષે થતાં નથી પરંતુ તે દક્ષિણ-પૂર્વ ઓસ્ટ્રેલિયામાં ઓક્ટોબર મહિનાથી લઈને ડિસેમ્બર મહિના દરમિયાન થઈ શકે છે.
These events can be sudden, serious, and even life threatening , and many people may need help at the same time	આ હુમલા અચાનક, ગંભીર અને જીવન માટે જોખમી પણ હોઈ શકે છે, અને ઘણા બધા લોકોને એ સમયે મદદની જરૂર પડી શકે છે.
So how does this happen?	તો આ કેવી રીતે થઈ શકે છે?
Pollen grains from grasses get swept up in the wind and carried for long distances.	ઘાસમાંથી પરાગરજ પવનમાં ફેલાય છે અને તેનો ફેલાવો દૂર-દૂર સુધી થાય છે.
Some burst open and release tiny particles that are concentrated in the wind, just before the storm.	કેટલાક જ્વાળામુખી ફાટે છે અને તેમાંથી નાના-નાના કણો નીકળે છે જે તોફાનની પહેલાં, પવનમાં મળી જાય છે.
They're small enough to go deep into the lungs and can make it difficult to breathe.	તે ફેફસામાં જવા માટે પૂરતા નાના હોય છે અને તે ધ્રાસ લેવાનું મુશ્કેલ બનાવી શકે છે.
This can become very severe, very quickly.	આ ખૂબ જ ગંભીર, ખૂબ જ ઝડપથી થઈ શકે છે.
So how do you protect yourself during grass pollen season?	તેથી પરાગરજની મોસમમાં તમે કેવી રીતે પોતાને બચાવો છો?
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	જો તમને ક્યારેય દમ અથવા પરાગરજને લીધે થતોતાવ આવ્યો હોય અથવા જો તમને પરાગરજની

do to protect yourself.	મોસમ દરમિયાન છીંકો આવતી હોય અને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થતી હોય, તો તમારા ડૉક્ટર અથવા ફાર્માસિસ્ટ સાથે ક્રિયા પ્લાન અને તમે પોતાના બચાવ માટે કરી શકો છો તે બાબતો વિશે વાત કરો..
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.	ઓક્ટોબર મહિનાથી લઈને ડિસેમ્બર મહિના દરમિયાન થન્ડરસ્ટોર્મમાં બહાર જવાનું ટાળવું એ જ શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે - ખાસ કરીને તોફાન પહેલાં આવતી પવનની લહેરોમાં. ઘરની અંદર રહો અને તમારા દરવાજા અને બારીઓ બંધ કરો.
Never ignore symptoms of asthma - wheezing, shortness of breath, chest tightness and coughing.	દમનાં લક્ષણો જેવા કે - બેચેની, શ્વાસની તકલીફ, છાતીમાં તણાવ અને ઉધરસને ક્યારેય અવગણશો નહીં.
And, know the 4 steps of asthma first aid.	અને, દમની પ્રાથમિક સારવારનાં 4 પગલાંને જાણો.
Protect yourself this pollen season.	આ પરાગરજની મોસમમાં તમારો પોતાનો બચાવ કરો.
Managing asthma and allergies matters.	દમ અને એલર્જીની બાબતોનું પ્રબંધન કરવું.
Visit betterhealth.vic.gov.au for more information.	વધુ જાણકારી માટે betterhealth.vic.gov.au ની મુલાકાત લો.