

Thunderstorm asthma overview

Grass pollen season brings the chance of thunderstorm asthma.

وهرزی هه‌لآه‌ی گيا دهبته هوی سه‌ه‌ل‌دان‌ی ناسم(ته‌نگه نه‌فه‌سی) و هه‌ناسه‌برک‌ی به هوی برووسکه و تریشقه.

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

ئهم وهرزه دهنوانیت له‌سه‌ر که‌سانیک کار‌یگه‌ری هه‌بیت که پیشینه‌ی ناسم(ته‌نگه نه‌فه‌سی) و تاي پووشیان هه‌یه، به‌تایه‌ت که‌سان‌ی که له یاو (تای) پووشی خۆیاندا تووشی خیزه خیزی سنگ یان کۆه ده‌ین.

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

ناسم(ته‌نگه نه‌فه‌سی) به هوی ره‌شه‌بای برووسکاوی هه‌موو سائیک روونادات به‌لام کات‌ی که رووبادات ره‌نگه له باشووری رۆژ‌ه‌لآی ئوسترالیا له ئۆکتۆبه‌ر تا دیسه‌مه‌به‌ر به‌رده‌وام بیه‌ت.

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

ئهم رووداوه ره‌نگه کتوپر، گرنه‌گ، و ته‌نانه‌ت هه‌ره‌شه‌که‌ر له ژبانی تاکه‌کان بیه‌ت، و ره‌نگه که‌سانیک‌ی زۆر هاوکات پیوستییان به یارمه‌تی بیه‌ت

So how does this happen?

ئهم رووداوه چۆن روودده‌ت؟

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

هه‌لآه‌ی گيا له‌گه‌ل با و زریان به‌رز دهبه‌وه و ریگه‌گه‌لیکی دریز تیده‌یه‌رینن.

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

هەندى لەوانە دەكرێنەوه و گەردىلەى ورد لە ناو با و بەر لە رەشەبا بەرە لا دەكەن.

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

ئەو گەردىلەى ئەومەندە وردن كە دەچنە ناو سى-يەكان و دەبنە هۆى دژوارى و ئەستەمى هەناسە هەلكيشان.

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

ئەم رووداوه دەتوانىت زۆر **گرنگ** و زۆر **خىرا** بىت.

So how do you protect yourself during grass pollen season?

چۆن دەتوانن لە وەرزى هەلآلەى گىادا چاودىرىى لە خۆتان بكەن؟

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.

ئەگەر پيشينەى ئاسم(تەنگە نەفەسى) و ياوى (تا) پووش-تان هەيهە يان لە وەرزى بلآوهى توخم و تووى چيمەندا تووشيارى پژمە و خيزە خيزى سنگ بوون، بابەتەكە لەگەل پزىشك يان دەرمانسازى خۆتان باس بكەن دەربارەى ئەو پلان و شتانهى كە دەتوانى بىكەى بۆ پاراستنى خۆتان.

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.

باشتر وايە كە لە ئۆكتۆبەر تا ديسەمبەر كاتى روودانى رەشەباى بروسكاوى – بەتايەت لە كاتى هەلكردنى ئەو با تووندانەى كە بەر لە رەشەبا دىن - لە مأل نەيهە دەرمو. لە مألدا بەمىننەوه و درگا و پەنجەرەكان داخەن.

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

هېچ كات بى نيشانەكانى ئاسم(تەنگە نەفەسى) - خيزە خيزى سنگ، كيشەى هەناسە، تەنگى سینه و كۆكە پشت گوى مەخە.

And, know the 4 steps of asthma first aid.

و 4 هەنگاوى يارمەتییە سەرمتايیەكان بۆ تووشبوانى ئاسم(تەنگە نەفەسى) بزائن.

Protect yourself this pollen season.

له وهرزی هه لآلهی گیادا ناگاتان له خوتان بئیت.

Managing asthma and allergies matters.,

به ریو بهه رایه تی ناسم (تهنگه نهفوسی) و نالیرژی بهکان (ههستیاریی) زور گرنه،

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

بو زانیاریی زیاتر سهردانی مآپه ری betterhealth.vic.gov.au بکهن.