

Thunderstorm asthma overview

Grass pollen season brings the chance of thunderstorm asthma.
Во сезоната на полен е можна појава на астма при бура.

It can affect those with **asthma or hay fever** - especially those who experience wheezing or coughing with their hay fever.
Тоа може да влијае на луѓето со **астма или алергија на полен** – особено на тие кои киваат или кашлаат при алергија на полен.

These thunderstorm asthma events don't occur every year but when they do, they can happen from October through December in south-east Australia.
До напади на астма при бура не доаѓа секоја година, но кога до нив ќе дојде, тие може да се случат од октомври до декември во југоисточна Австралија.

These events can be **sudden, serious, and even life threatening**, and many people may need help at the same time.
Тие појави може да бидат **ненадејни, сериозни, па дури и опасни по живот**, и на голем број луѓе може да им треба помош во исто време.

So how does this happen?
Како тоа се случува?

Pollen grains from grasses get swept up in the wind and carried for long distances.
Ветерот крева зрнца полен од тревата и ги пренесува на големи растојанија.

Some burst open and release tiny particles that are concentrated in the wind, just before the storm.
Некои од зрнци се отвораат и ослободуваат ситни честички што се концентрирани во ветерот, непосредно пред бура.

They're small enough to go deep into the lungs and can make it difficult to breathe.
Тие се доволни ситни за да влезат длабоко во белите дробови и може да го отежнат дишењето.

This can become **very** severe, **very** quickly.
Дишењето може да стане **многу** тешко за **многу** кратко време.

So how do you protect yourself during grass pollen season?
Како да се заштитите за време на сезоната на полен?

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.

Ако кога и да е сте имале астма или алергија на полен, или кивате и во свире во градите во текот на сезоната на полен, разговарајте со вашиот доктор или аптекар за план на акција и што може да сторите за да се заштитите.

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.

Најдобро е да се одбегнува да се биде надвор за време на бура од октомври до декември – особено при силни налети на ветер до кои доаѓа пред бурата. Останете внатре и затворете ги вратите и прозорците.

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

Никогаш не ги игнорирајте симптомите на астма – свирење во градите, отежнато дишење, стегане во градите и кашлање.

And, know the 4 steps of asthma first aid.

И знајте ги четирите чекори за прва помош при напад на астма.

Protect yourself this pollen season.

Заштитете се во текот на оваа сезона на полен.

Managing asthma and allergies matters.

Важно е да се контролираат астмата и алергиите.

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

За повеќе информации видете на betterhealth.vic.gov.au