

## Thunderstorm asthma overview

---

Grass pollen season brings the chance of thunderstorm asthma.

Сезона полена из трава доноси опасност од алергијске астме изазване олујом.

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

Она може утицати на особе које пате од **астме или од сенске грознице** – нарочито особе код којих је сенска грозница праћена кијањем или кашљањем.

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

Напади астме изазвани олујом не догађају се сваке године, али кад до њих дође, настају од октобра до децембра у југоисточној Аустралији.

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

Ти напади могу бити **изненадни, озбиљни, па чак и опасни по живот**, и могуће је да многим људима буде потребна помоћ у исто време

So how does this happen?

Дакле, како се то догађа?

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

Зрна полена из трава ветар подиже и преноси их преко великих раздаљина.

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

Нека зрна пуцају и ослобађају ситне честице које су присутне у великом броју у ветру, непосредно пре олује.

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

Те честице су довољно ситне да уђу дубоко у плућа и могу отежати дисање.

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

Стање може да постане **веома** озбиљно за **веома** кратко време.

So how do you protect yourself during grass pollen season?

Па како да заштитите себе у току сезоне полена из трава?

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 сте икада имали астму или сенску грозницу, или ако кијате и кашљете током сезоне полена, разговарајте са вашим лекаром или апотекаром о плану поступања и о стварима које можете да урадите да би заштитили себе.

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.

Најбоље је да избегавате да будете напољу током олуја од октобра до децембра – нарочито док трају налети ветра непосредно пре олује. Останите унутра и затворите врата и прозоре.

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

**Никад** немојте занемарити симптоме астме – звиждање при дисању, задиханост, стезање у грудима и кашаљ.

And, know the 4 steps of asthma first aid.

И знајте 4 корака прве помоћи при нападу астме.

Protect yourself this pollen season.

Заштитите се током сезоне полена.

Managing asthma and allergies matters.

Важно је водити рачуна о астми и алергијама.

Visit [betterhealth.vic.gov.au](http://betterhealth.vic.gov.au) for more information.

Посетите [betterhealth.vic.gov.au](http://betterhealth.vic.gov.au) за више информација.