

Thunderstorm asthma overview

Grass pollen season brings the chance of thunderstorm asthma.

La estación del polen de pasto trae la posibilidad del asma por tormenta eléctrica.

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

Puede afectar a aquellos que sufren de **asma o de fiebre del heno** – especialmente a aquellos que sienten sibilancia o tos con la fiebre del heno.

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

Estas situaciones de asma por tormenta eléctrica no ocurren todos los años, pero cuando ocurren, pueden suceder de octubre a diciembre en la parte sur-este de Australia.

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

Estas situaciones pueden ser **súbitas, serias, y potencialmente mortales**; y muchas personas podrían requerir auxilio al mismo tiempo.

So how does this happen?

Entonces, ¿cómo ocurre esto?

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

El viento eleva los gránulos de polen de pasto y los lleva a través de grandes distancias.

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

Algunos se abren y sueltan minúsculas partículas que están concentradas en el viento, justo antes de la tormenta.

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

Son tan minúsculas que penetran profundamente en los pulmones y pueden causar dificultad al respirar.

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

Puede tornarse en algo **muy** severo, **muy** rápidamente.

So how do you protect yourself during grass pollen season?

Entonces, ¿cómo protegerse durante la estación del polen?

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.

Si alguna vez ha padecido de asma o fiebre del heno, o si estornuda y tiene sibilancia durante la estación del polen, hable con su doctor o farmacéutico sobre un plan de acción y lo que puede hacer para protegerse.

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.

Es mejor evitar estar fuera durante las tormentas eléctricas desde octubre a diciembre – especialmente cuando hay vientos que llegan antes de la tormenta. Quédese dentro y cierre puertas y ventanas.

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

Nunca ignore los síntomas de asma: sibilancia, dificultad para respirar, opresión en el pecho y tos.

And, know the 4 steps of asthma first aid.

Y, esté al tanto de los cuatro pasos de primeros auxilios para el asma.

Protect yourself this pollen season.

Protéjase durante esta estación de polen.

Managing asthma and allergies matters.

Es importante el manejo del asma y de las alergias.

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

Visite betterhealth.vic.gov.au para mayor información.