

Thunderstorm asthma overview

Grass pollen season brings the chance of thunderstorm asthma.
Mùa phấn hoa cỏ khiến quý vị có thể bị hen suyễn do giông bão.

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

Nó có thể ảnh hưởng đến người **bị bệnh hen suyễn hoặc sốt phấn hoa** - đặc biệt là người thở khò khè hoặc ho khi lên cơn sốt phấn hoa.

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

Trường hợp hen suyễn do giông bão không xảy ra mỗi năm nhưng khi xảy ra chúng có thể xảy ra trong khoảng thời gian từ tháng 10 đến tháng 12 ở vùng đông nam nước Úc.

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

Trường hợp này có thể xảy ra **đột ngột, nghiêm trọng, và thậm chí nguy đến tính mạng**, và nhiều người có thể cần được giúp đỡ cùng một lúc

So how does this happen?

Vậy nó xảy ra như thế nào?

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

Hạt phấn hoa cỏ bị gió cuốn lên và đưa đi xa.

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

Một số hạt cỏ bung ra và phát tán những hạt li ti dày đặc trong gió, ngay trước khi xảy ra giông bão.

They're small enough to go deep into the lungs and can make it difficult to breathe.
Những hạt này là đủ nhỏ để lọt sâu vào phổi và có thể làm cho người ta khó thở.

This can become **very** severe, **very** quickly.
Vấn đề này có thể trở nên **rất** nghiêm trọng, **rất** nhanh chóng.

So how do you protect yourself during grass pollen season?
Vậy thì quý vị bảo vệ bản thân mình trong mùa phấn hoa cỏ bằng cách nào?

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.

Nếu đã từng bị hen suyễn hoặc hay sốt phấn hoa, hoặc nếu bị hắt hơi và thở khò khè trong mùa phấn hoa, quý vị hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc dược sĩ về kế hoạch hành động và những điều quý vị có thể thực hiện để bảo vệ bản thân mình.

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.

Tốt nhất là tránh ra ngoài trong cơn giông bão trong khoảng thời gian từ tháng 10 đến tháng 12 – đặc biệt là trong cơn gió lốc đến trước cơn giông bão. Hãy ở trong nhà và đóng hết tất cả các cửa ra vào và cửa sổ.

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

Đừng bao giờ làm lơ các triệu chứng hen suyễn - thở khò khè, hụt hơi, tức ngực và ho.

And, know the 4 steps of asthma first aid.

Và, biết 4 bước sơ cứu hen suyễn.

Protect yourself this pollen season.

Hãy bảo vệ bản thân mình trong mùa phấn hoa này.

Managing asthma and allergies matters.
Đối phó với bệnh hen suyễn và dị ứng là quan trọng.

Visit betterhealth.vic.gov.au for more information.
Muốn biết thêm thông tin, truy cập betterhealth.vic.gov.au