

## Thunderstorm asthma overview

---

Grass pollen season brings the chance of thunderstorm asthma.

Η εποχή της γύρης των φυτών φέρνει την πιθανότητα της καταιγίδας άσθματος.

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

Μπορεί να επηρεάσει άτομα με **άσθμα ή αλλεργική ρινίτιδα** - ειδικά τα άτομα αυτά που υποφέρουν από συριγμό ή βήχα με την αλλεργική τους ρινίτιδα.

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

Αυτά τα περιστατικά καταιγίδας άσθματος δεν συμβαίνουν κάθε χρόνο, αλλά όταν συμβαίνουν, μπορεί να συμβούν από τον Οκτώβριο έως το Δεκέμβριο στη νοτιοανατολική Αυστραλία.

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

Αυτά τα περιστατικά μπορεί να είναι **ξαφνικά, σοβαρά, ακόμη και απειλητικά για τη ζωή** και πολλοί άνθρωποι μπορεί να χρειάζονται βοήθεια ταυτόχρονα.

So how does this happen?

Οπότε πώς συμβαίνει αυτό;

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

Κόκκοι της γύρης των φυτών σαρώνονται στην ατμόσφαιρα από τον αέρα και μεταφέρονται για μεγάλες αποστάσεις.

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

Μερικοί ανοίγουν και απελευθερώνουν μικροσκοπικά σωματίδια που συγκεντρώνονται στον αέρα, λίγο πριν την καταιγίδα.

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

Είναι αρκετά μικρά που μπορούν να εισέλθουν βαθιά μέσα στους πνεύμονες και μπορεί να προκαλέσουν δυσκολία στην αναπνοή.

This can become **very** severe, **very** quickly.  
Αυτό μπορεί να αποβεί **πολύ** σοβαρό, **πολύ** γρήγορα.

So how do you protect yourself during grass pollen season?  
Πώς μπορείτε λοιπόν να προστατευθείτε κατά την περίοδο της γύρης των φυτών;

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.  
Εάν είχατε ποτέ άσθμα ή αλλεργική ρινίτιδα ή εάν φτερνίζετε και έχετε αναπνευστικό συριγμό κατά τη διάρκεια της περιόδου γύρης, μιλήστε με το γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας σχετικά με ένα σχέδιο δράσης και για πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να προστατεύσετε τον εαυτό σας.

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.  
Είναι καλύτερα να αποφεύγετε να είστε έξω κατά τη διάρκεια των καταιγίδων από Οκτώβριο έως Δεκέμβριο - ειδικά κατά τις ριπές ανέμου που εκδηλώνονται πριν την καταιγίδα. Παραμείνετε μέσα και κλείστε τις πόρτες και τα παράθυρά σας.

**Never** ignore symptoms of asthma - wheezing, shortness of breath, chest tightness and coughing.  
Μην αγνοείτε **ποτέ** τα συμπτώματα άσθματος - συριγμός, δύσπνοια, σφίξιμο στο στήθος και βήχας.

And, know the 4 steps of asthma first aid.  
Και, να γνωρίζετε τα 4 βήματα των πρώτων βοηθειών για το άσθμα.

Protect yourself this pollen season.  
Προστατευθείτε κατά την φετινή περίοδο της γύρης.

Managing asthma and allergies matters.  
Είναι σημαντικό να διαχειρίζεστε το άσθμα και τις αλλεργίες.

Visit [betterhealth.vic.gov.au](http://betterhealth.vic.gov.au) for more information.  
Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το [betterhealth.vic.gov.au](http://betterhealth.vic.gov.au).