

Thunderstorm asthma overview

Grass pollen season brings the chance of thunderstorm asthma.

မြက်ဝတ်မှုန်ကျတဲ့ရာသီဟာ မိုးသက်မှုန်တိုင်းကျချိန်ပန်းနာရောဂါကို ထစေပါတယ်။

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

အဲ့ဒါဟာ ပန်းနာရောဂါ ဒါမှမဟုတ် ဝတ်မှုန်ကြောင့်နာရည်ယို ရှိသူတွေ - အထူးသဖြင့် ဝတ်မှုန်ကြောင့်နာရည်ယိုနှင့်အတူ ရွဲသလိပ်သံထွက်တဲ့သူတွေ ဒါမှမဟုတ် ချောင်းဆိုးတဲ့သူတွေကို သက်ရောက်မှုဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

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

ဒီမိုးသက်မှုန်တိုင်းကျချိန်ပန်းနာရောဂါထူဟာ နှစ်တိုင်းမဖြစ်ပေါ်ပေမယ့်လည်း ဖြစ်လာပြီဆိုရင် အရှေ့တောင် သြစတြေးလျဒေသတွေမှာ အောက်တိုဘာလမှ ဒီဇင်ဘာလ အထိ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါတယ်။

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

ဒီဖြစ်ရပ်တွေဟာ ရုတ်တရက်၊ ပြင်းပြင်းထန်ထန်၊ နှင့် အသက်အန္တရာယ်ကိုခြိမ်းခြောက်မှုဖြစ်စေတဲ့အထိပင် ဖြစ်နိုင်ပြီးတော့၊ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် လူအမြောက်အမြားဟာ ဂုဏ်အမှုအရာအညီကို လိုအပ်ကောင်းလိုအပ်နိုင်ပါတယ်။

So how does this happen?

အဲဒီတော့ ဒီအရာတွေ ဘယ်လို ဖြစ်ပေါ်ပါသလဲ။

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

မြက်ပင်တွေက ဝတ်မှုန်ဆံတွေဟာ လေထဲလွင့်မျောနေပြီး ဝေးဝေးနေရာတွေဆီ လွင့်မျောပါသွားပါတယ်။

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

မိုးသက်လေမှုန်တိုင်းမကျခင်မှာ အချို့ဝန်မှုန်ဆံတွေ ကွဲပြဲသွားပြီး သေးငယ်တဲ့ အမှုန်အစတွေထွက်ကျလာပြီး လေထဲရောနှောနေပါတယ်။

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

အဲဒါဟာ အလွန်အစတွေဟာ အဆုတ်အတွင်းထဲထိ ဝင်ရောက်နိုင်အောင် သေးငယ်လွန်းပြီး အသက်ရှူရာမှာခက်ခဲစေနိုင်ပါတယ်။

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

အဲဒါဟာ အလွန် ပြင်းထန်နိုင်ပြီးတော့၊ အလွန် လျင်မြန်နိုင်ပါတယ်။

So how do you protect yourself during grass pollen season?

အဲ့ဒါကြောင့် မြက်ဝတ်မှုန်ကျရာသီအတောအတွင်းမှာ သင်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘယ်လို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုပြုမှာလဲ။

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.

တကယ်လို့ သင်ဟာ ပန်းနာရောဂါ ဒါမှမဟုတ် ဝတ်မှုန်ကြောင့်နာယို ရှိခဲ့ဖူးလျှင် ဒါမှမဟုတ် ဝတ်မှုန်ကျရာသီ အတောအတွင်းမှာ သင်ဟာ နှာချေပြီးချွဲသံထွက်လျှင် လုပ်ဆောင်ရမယ့် အစီအစဉ်နှင့် သင့်ကိုယ်သင်အား အကာအကွယ်ပေးဖို့ လုပ်နိုင်တဲ့အရာတွေနှင့်ပတ်သက်တဲ့အကြောင်းကို သင့် ဆရာဝန် ဒါမှမဟုတ် ဆေးဝါးဗေဒပညာရှင်နှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။

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.

အောက်တိုဘာလမှ ဒီဇင်ဘာလ တစ်လျှောက်လုံးအထိ မိုးသက်လေမုန်တိုင်းကျချိန် အတောအတွင်းမှာ အပြင်ထွက်နေတာမျိုးကို ရှောင်ကြဉ်ဖို့ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ် - အထူးသဖြင့် မုန်တိုင်းမကျမီ လေတိုက်နေစဉ်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အတွင်းမှာနေထိုင်ပြီး သင့် အိမ်တံခါးများနှင့်ပြတင်းပေါက်တွေကို ပိတ်ထားပါ။

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

ချွဲသံထွက်ခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ ရင်ဘတ်တင်းကျပ်ခြင်းနှင့်ခေါင်းဆိုးခြင်း လက္ခဏာများဖြစ်တဲ့ ပန်းနာရောဂါ လက္ခဏာတွေကို **ဘယ်တော့မှ** လျစ်လျူမရှုပါနှင့်။

And, know the 4 steps of asthma first aid.

ပြီးတော့၊ ပန်းနာရောဂါ ရှေးဦးသူနာပြု အဆင့် 4 ဆင့်ကို သိရှိပါ။

Protect yourself this pollen season.

ဒီဝတ်မှုန်ကျရာသီမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပါ။

Managing asthma and allergies matters.

ပန်းနာရောဂါနှင့် ဓါတ်မတည့်မှုတွေကို စီမံဆောင်ရွက်ခြင်းဟာ အရေးကြီးပါတယ်။

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

ပိုမိုသိလိုတဲ့ အချက်အလက်တွေအတွက် betterhealth.vic.gov.au မှာကြည့်ပါ။