

Thunderstorm asthma overview

Grass pollen season brings the chance of thunderstorm asthma.
የሳር ብናኝ ባለበት ወቅት በነገድጓድ ዝናብ ለሚከሰት አስም እድል ይፈጥራል።

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

አስም ወይም ወቅታዊ አለርጂ ያለባቸውን ሊያጠቃቸው ይችላል፤ - በተለይ ባደረገባቸው የወቅታዊ አለርጂ ምክንያት የመተንፈስ እና የመሳል ችግር ላለባቸው።

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

እነዚህ በነገድጓድ ዝናብ የሚመጡ የአስም ሁኔታዎች በየዓመቱ አይከሰቱም ከተከሰቱ ግን፤ በደቡብ-ምሥራቅ አውስትራሊያ ውስጥ ከጥቅምት እስከ ታህሳስ ባሉት ወራት ውስጥ ሊከሰቱ ይችላሉ።

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

እነዚህ ሁኔታዎች ድንገተኛ፣ አደገኛ እና ለሕይወት የሚያስጉ ሊሆኑ ይችላሉ፤ እንዲሁም በዚህን ጊዜ ብዙ ሰዎች እርዳታ ሊያስፈልጋቸው ይችላል።

So how does this happen?
ስለዚህ ይህ እንዴት ሊከሰት ይችላል?

Pollen grains from grasses get swept up in the wind and carried for long distances.
ከሳር ላይ ያለው የአበባ ብናኝ በንፋስ ተጠርጎ ለረጅም ርቀት ይጓዛል።

Some burst open and release tiny particles that are concentrated in the wind, just before the storm.
አንዳንዶች በመፈንዳት ይከፈቱና ነገድጓዱ ከመጀመሩ በፊት በንፋስ ውስጥ የሚከማቹትን ጥቃቅን ነገሮች ይለቋቸዋል።

They're small enough to go deep into the lungs and can make it difficult to breathe.
በጣም ጥቃቅን ስለሆኑ ወደ ሳንባ ውስጥ በመግባት የመተንፈስ ችግር ሊፈጥሩ ይችላሉ።

This can become **very** severe, **very** quickly.
ይህ በጣም ከባድ፣ በጣም ፈጣን ሊሆን ይችላል።

So how do you protect yourself during grass pollen season?

ስለዚህ በሰር አበባ ብናኝ ወቅት እራስዎን መከላከል እንዴት ይችላሉ?

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.

እስም ወይም ወቅታዊ አለርጂክ ክነበረብዎ፤ ወይም በሰር አበባ ብናኝ ወቅት የሚያስነጥሱዎና የመተንፈስ ችግር ካለብዎ፤ ስለሚወሰድ እርምጃ በተመለከተ የርስዎን ሀኪም ወይም የፋርማሲ ባለሙያ በማነጋገር እራስዎን ለመከላከል የሚረዱ ነገሮችን ማካሄድ ይችላሉ።

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.

ከጥቅምት እስከ ታህሳስ ባሉት ወራት ነገድጓድ በሚኖርበት ጊዜ ወደ ውጭ አለመውጣቱ ይመረጣል – በተለይ ከነገድጓድ በፊት ከሚመጣው ኃይለኛ ነፋስ፡ በርዎንና መስኮቶችን በመዘጋት ከቤት አለመውጣት።

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

ለሚታዩ የእስም ምልክቶች በምንም ችላ አለማለት - የመተንፈስ ችግር፤ የትንፋሽ እጥረት፤ የደረት/ሳንባ መወጣጠር እና ማሳል ሲፈጠር።

And, know the 4 steps of asthma first aid.

እንዲሁም ለእስም የመጀመሪያ እርዳታ 4 እርምጃዎችን ማወቅ።

Protect yourself this pollen season.

በዚህ የአበባ ብናኝ ባለበት ወቅት እራስዎን ይጠብቁ።

Managing asthma and allergies matters.

እስምንና የሰውነት መቆጣት አለርጂን በተመለከተ ስለመቆጣጠር።

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

ለበለጠ መረጃ በድረገጽ፤ betterhealth.vic.gov.au ላይ ማየት።