

## Thunderstorm asthma overview

---

Grass pollen season brings the chance of thunderstorm asthma.  
Pora pyłków traw niesie ryzyko astmy burzowej.

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

Może ona dotknąć osoby z **astmą lub katarzem siennym**, a zwłaszcza tych, którym dokucza świszczący oddech lub kaszel przy katarze siennym.

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

Te przypadki astmy burzowej nie zdarzają się każdego roku, ale kiedy wystąpią, ma to miejsce od października do grudnia w południowowschodniej Australii.

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

Przypadki te mogą być **nagle, poważne, a nawet zagrażające życiu**, i wiele ludzi może potrzebować pomocy w tym samym czasie.

So how does this happen?

Więc, jak to się dzieje?

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

Ziarnka pyłków z traw zostają porywane przez wiatr i przenoszone na duże odległości.

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

Niektóre z nich pękają i uwalniają maleńkie cząsteczki, które koncentrują się w wietrze, tuż przed burzą.

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

Są one wystarczająco małe, by przedostać się w głąb płuc i utrudnić oddychanie.

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

Może to stać się **bardzo** poważne, **bardzo** szybko.

So how do you protect yourself during grass pollen season?  
Jak zatem zabezpieczyć się w czasie pory pyłków traw?

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.  
Jeżeli kiedykolwiek miałeś astmę lub katar sienny, lub, jeżeli kichasz i masz świszczący oddech w czasie pory pyłkowej, porozmawiaj ze swoim lekarzem lub farmaceutą na temat planu działania oraz, co możesz zrobić, żeby się zabezpieczyć.

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.  
Najlepiej jest unikać przebywania na zewnątrz w czasie burz w okresie od października do grudnia, zwłaszcza w czasie porywistych wiatrów, które występują przed burzą. Przebywaj wtedy wewnątrz i zamknij drzwi i okna.

**Never** ignore symptoms of asthma - wheezing, shortness of breath, chest tightness and coughing.  
**Nigdy** nie ignoruj symptomów astmy, tj. świszczącego oddechu, zadyszki, ucisku w piersi i kaszlu.

And, know the 4 steps of asthma first aid.  
I znaj 4 kroki pierwszej pomocy w przypadku astmy.

Protect yourself this pollen season.  
Zabezpiecz się w tegorocznej porze pyłków.

Managing asthma and allergies matters.  
Kontrolowanie astmy i alergii jest ważne.

Visit [betterhealth.vic.gov.au](http://betterhealth.vic.gov.au) for more information.  
Odwiedź stronę [betterhealth.vic.gov.au](http://betterhealth.vic.gov.au) po więcej informacji.