

Thunderstorm asthma overview

Grass pollen season brings the chance of thunderstorm asthma.

فصل گرده افشانی علفزار احتمال وقوع آسم ناشی از طوفان و رعد و برق را به همراه دارد.

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

این می تواند بر افرادی که آسم یا تب یونجه دارند تأثیر بگذارد - به خصوص کسانی که همراه با تب یونجه دچار خس خس سینه یا سرفه می شوند.

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

موارد وقوع آسم ناشی از طوفان و رعد و برق هر ساله اتفاق نمی افتد ولی وقتی پیش می آید، می تواند از اکتبر تا پایان دسامبر در جنوب شرقی استرالیا ادامه یابد.

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

این موارد ممکن است ناگهانی، وخیم، و حتی مرگبار باشد، و ممکن است افراد زیادی همزمان نیاز به کمک داشته باشند

So how does this happen?

خُب ببینیم این امر چگونه اتفاق می افتد؟

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

دانه های گرده علف ها توسط باد پراکنده شده و به مسافت های دور برده می شوند.

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

برخی از دانه ها می ترکند و ذرات بسیار ریزی را رها می کنند که درست پیش از وقوع طوفان، در باد متراکم می شوند.

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

این ذرات به قدری ریز هستند که می توانند تا اعماق ریه نفوذ کنند و نفس کشیدن را دشوار سازند.

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

این می تواند خیلی سریع، بسیار وخیم شود.

So how do you protect yourself during grass pollen season?

خُب، چگونه می توانید طی فصل گرده افشانی علفزار از خود محافظت کنید؟

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.

اگر تابحال آسم یا تب یونجه داشته اید، یا اگر در فصل گرده افشانی عطسه می کنید و خس خس سینه دارید، با پزشک یا داروساز خود در مورد تهیه یک برنامه عملیاتی و کارهایی که می توانید برای محافظت از خود انجام دهید، صحبت کنید.

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.

بهتر است از ماه اکتبر تا پایان دسامبر، در زمان وقوع طوفان و رعد و برق، از بیرون رفتن پرهیز کنید - خصوصا به هنگام وزش بادهای پیش از طوفان. در داخل خانه بمانید و درها و پنجره ها را ببندید.

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

هرگز علائم آسم را ندیده نگیرید - خس خس سینه، تنگی نفس، گرفتگی قفسه سینه و سرفه.

And, know the 4 steps of asthma first aid.

و با 4 مرحله کمک های اولیه آسم آشنایی داشته باشید.

Protect yourself this pollen season.

در این فصل گرده افشانی از خود محافظت کنید.

Managing asthma and allergies matters.

مدیریت آسم و آلرژی ها حائز اهمیت است.

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

برای کسب اطلاعات بیشتر به betterhealth.vic.gov.au مراجعه کنید.