

## Thunderstorm asthma overview

---

Grass pollen season brings the chance of thunderstorm asthma.

В сезон пыления трав возникает вероятность приступов грозовой астмы.

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

Такие приступы могут появляться у людей, страдающих **астмой или сенной лихорадкой**, особенно у тех, у кого при сенной лихорадке появляется свистящее дыхание или кашель.

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

Эти приступы грозовой астмы происходят не каждый год, но если происходят, то в период с октября по декабрь включительно на юго-востоке Австралии.

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

Эти приступы могут быть **внезапными, серьезными и даже опасными для жизни**, причем одновременно помощь может потребоваться большому количеству людей.

So how does this happen?

Как же это происходит?

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

Пыльцевые зерна трав поднимаются в воздух ветром и переносятся на большие расстояния.

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

Некоторые из них разрываются и выпускают крохотные частицы, которые скапливаются в потоках ветра перед самой грозой.

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

Они настолько малы, что могут проникать глубоко в легкие и затруднять дыхание.

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

Это может приводить к **очень** серьезным приступам, **очень** быстро.

So how do you protect yourself during grass pollen season?

Как же защитить себя в сезон пыления трав?

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.

Если у вас когда-нибудь была астма или сенная лихорадка, или если у вас бывает чихание и свистящее дыхание в сезон пыления растений, поговорите со своим врачом или фармацевтом о том, каков должен быть план действий и как вы можете защитить себя.

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.

Лучше всего стараться не выходить на улицу во время гроз в период с октября по декабрь включительно – особенно при порывах ветра перед грозой. Оставайтесь в помещении, закрыв двери и окна.

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

**Никогда не** игнорируйте симптомы астмы – свистящее дыхание, одышку, сдавленность в груди и кашель.

And, know the 4 steps of asthma first aid.

И научитесь 4 этапам оказания первой помощи при астме.

Protect yourself this pollen season.

Защитите себя в этот сезон пыления растений.

Managing asthma and allergies matters.

Важно знать о мерах защиты и способах оказания помощи при астме и аллергии.

Visit [betterhealth.vic.gov.au](http://betterhealth.vic.gov.au) for more information.

Для получения более подробной информации посетите веб-сайт [betterhealth.vic.gov.au](http://betterhealth.vic.gov.au).