

Thunderstorm asthma overview

Grass pollen season brings the chance of thunderstorm asthma.

រដូវសម្បុរលំអងផ្កាស្មៅ នាំមកនូវឱកាសនៃការកើតជំងឺហឺតបង្កដោយព្យុះផ្ការន្ទះ។

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

វាអាចប៉ះពាល់ដល់អស់អ្នកដែលមានជំងឺហឺត ឬជំងឺតឹងច្រមុះដោយសារអាណែល្យូកហ្ស៊ី - ជាពិសេសអស់អ្នកដែលដកដង្ហើមតឹងៗ ឬក្អកដោយមាន ជំងឺតឹងច្រមុះដោយសារអាណែល្យូកហ្ស៊ី។

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

ព្រឹត្តិការណ៍នៃជំងឺហឺតបង្កដោយព្យុះផ្ការន្ទះទាំងនេះ មិនកើតឡើងជារៀងរាល់ឆ្នាំទេ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលវាកើតឡើង វាអាចកើតឡើង ចាប់ពីខែតុលា ដល់ខែធ្នូ នៅតំបន់ភាគអាគ្នេយ៍ប្រទេសអូស្ត្រាលី។

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

ព្រឹត្តិការណ៍ទាំងនេះអាចកើតឡើងភ្លាមៗ មានសភាពធ្ងន់ធ្ងរ ហើយថែមទាំងគំរាមកំហែងដល់ជីវិត ហើយមនុស្សជាច្រើនអាចត្រូវការជំនួយ ក្នុងពេលជាមួយគ្នា

So how does this happen?

ដូច្នោះ តើជំងឺនេះកើតឡើងយ៉ាងដូចម្តេច ?

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

គ្រាប់លំអងផ្កាស្មៅ ត្រូវបានខ្យល់បក់គូចទៅលើ ហើយបក់ទៅកាន់ទីឆ្ងាយ។

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

គ្រាប់លំអងផ្កាខ្លះបានផ្ទុះបែក ហើយបញ្ចេញនូវបំណែកតូចៗដែលប្រមូលផ្តុំនៅក្នុងខ្យល់ មុនពេលព្យុះកើតឡើង។

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

This can become **very** severe, **very** quickly.
ការនេះអាចក្លាយទៅជាធ្ងន់ធ្ងរខ្លាំង យ៉ាងឆាប់រហ័ស។

So how do you protect yourself during grass pollen season?
ដូច្នោះ តើអ្នកការពារខ្លួនអ្នកក្នុងរដូវសម្បុរលំអងផ្កាស្មៅដោយរបៀបណា ?

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.
ប្រសិនបើអ្នកធ្លាប់មានជំងឺហឺត ឬជំងឺតឹងច្រមុះដោយសារអាណែលកហ្សឺ ឬប្រសិនបើអ្នកកណ្តាស់ ហើយដកដង្ហើមតឹងៗក្នុងអំឡុងរដូវសម្បុរលំអងផ្កា សូមនិយាយទៅកាន់វេជ្ជបណ្ឌិត ឬឱសថការីរបស់អ្នកអំពីផែនការសកម្មភាពមួយ និងកិច្ចការទាំងឡាយដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ដើម្បីការពារខ្លួនអ្នក។

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.
វាជាការល្អបំផុតដែលត្រូវជៀសវាងនៅទីខាងក្រៅក្នុងអំឡុងពេលព្យុះផ្ការន្ទះចាប់ពីខែតុលា ដល់ខែធ្នូ - ជាពិសេស នៅពេលមានខ្យល់បក់បោកខ្លាំងមុនពេលព្យុះ។ សូមនៅក្នុងផ្ទះ ហើយបិទទ្វារ និងបង្អួចរបស់អ្នក។

Never ignore symptoms of asthma - wheezing, shortness of breath, chest tightness and coughing.
សូមកុំព្រងើយកន្តើយនឹងរោគសញ្ញានៃជំងឺហឺត - ការដកដង្ហើមតឹងៗ ការពិបាកដកដង្ហើម ការតឹងទ្រូង និងការក្អក។

And, know the 4 steps of asthma first aid.
ហើយដឹងពីជំហានចំនួន៤យ៉ាងនៃវិធានជំនួយបឋមក្នុងការព្យាបាលជំងឺហឺត។

Protect yourself this pollen season.
ការពារខ្លួនអ្នកនៅរដូវសម្បុរលំអងផ្កានេះ។

Managing asthma and allergies matters.
ការគ្រប់គ្រងជំងឺហឺត និងអាណែលកហ្សឺមានសារៈសំខាន់។

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

បើកចូលរូបសាយ betterhealth.vic.gov.au សម្រាប់មើលព័ត៌មានបន្ថែម