

Thunderstorm asthma overview

Grass pollen season brings the chance of thunderstorm asthma.

إن موسم إنتشار غبار الطلع من العشب يجلب معه فرص حدوث ربو العواصف الرعدية.

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

هذا يمكن أن يؤثر على المصابين بالربو أو حمى القش والتي تُعرف بحساسية الأنف - وخاصة على أولئك الذين يعانون من خروج صوت كالصفير عند التنفس أو السعال عند حدوث نوبة حمى القش.

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

لا تظهر حالات الإصابة بربو العواصف الرعدية كل عام ولكن عندما تظهر، فإنها يمكن أن تحدث من شهر تشرين الأول/أكتوبر إلى شهر كانون الأول/ديسمبر في جنوب شرق أستراليا.

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

يمكن أن تحدث هذه الحالات فجأة، وقد تكون خطيرة وحتى أنها قد تهدد الحياة، وقد يحتاج الكثير من الأشخاص إلى المساعدة في نفس الوقت

So how does this happen?

فإذن كيف يحدث ذلك؟

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

تقوم الرياح بجرف حبوب غبار الطلع من العشب وحملها لمسافات طويلة.

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

تنفجر بعضها فجأة وتُطلق جزيئات صغيرة تتركز في الرياح، قبل العاصفة مباشرة.

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

وهي صغيرة بما يكفي لدخولها إلى أعماق الرئتين ويمكن أن تسبب صعوبة في التنفس.

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

وهذا يمكن أن يصبح خطيراً جداً، وبسرعة كبيرة.

So how do you protect yourself during grass pollen season?

فإذن كيف تحمي نفسك خلال موسم إنتشار غبار الطلع من العشب؟

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.

إذا عانيت في أي وقت مضى من الربو أو حمى القش، أو إذا كنت تعطس وتعاني من خروج صوت كالصفير عند التنفس أثناء موسم إنتشار غبار الطلع، تحدث إلى طبيبك أو الصيدلي حول وضع خطة عمل والأشياء التي يمكنك القيام بها لحماية نفسك.

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.

من الأفضل تجنّب التواجد في الخارج خلال العواصف الرعدية من شهر تشرين الأول/أكتوبر حتى شهر كانون الأول/ديسمبر - وخاصة عند حدوث الرياح الشديدة التي تسبق العاصفة. ابقَ في الداخل وأغلق الأبواب والنوافذ.

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

لا تتجاهل أبداً أعراض الربو - الصفير، وضيق التنفس، وضيق الصدر والسعال.

And, know the 4 steps of asthma first aid.

وتعلّم الخطوات الأربع للإسعافات الأولية للربو.

Protect yourself this pollen season.

إحمي نفسك في موسم إنتشار غبار الطلع هذا.

Managing asthma and allergies matters.

من المهم إدارة الربو والحساسية.

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

قم بزيارة betterhealth.vic.gov.au للحصول على المزيد من المعلومات.