

Thunderstorm asthma overview

Grass pollen season brings the chance of thunderstorm asthma.
Peludna sezona donosi mogućnost peludnog napada astme.

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

Ona može negativno utjecati na osobe koje imaju **astmu ili peludnu groznicu** – posebno na one osobe kojima su te bolesti popraćene teškim disanjem ili kašljem.

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

Peludni napadi astme ne dešavaju se svake godine, ali kada je to slučaj, na jugoistočnom području Australije se oni najčešće pojavljuju od listopada do prosinca.

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

Takvi napadi mogu biti **iznenadni, ozbiljni, a ponekad čak i opasni po život** i većini osoba će tijekom tih epizoda biti potrebna pomoć.

So how does this happen?

Dakle, zbog čega se to dešava?

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

Vjetar diže zrnca peludi iz trave i bilja i nosi ih na veće udaljenosti.

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

Neka peludna zrnca se prije oluje rasprsnu i oslobode sitne čestice koje se u vjetru nalaze u većoj koncentraciji.

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

Te su čestice dovoljno male da se mogu uvući duboko u pluća i uzrokovati poteškoće kod disanja.

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

Ovakav napad može **vrlo** brzo postati **vrlo** opasan.

So how do you protect yourself during grass pollen season?

Kako se onda zaštititi tijekom peludne sezone?

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.

Ako ste ikada imali napad astme ili peludne groznice ili ako kišete i otežano dišete tijekom peludne sezone, porazgovarajte sa svojim liječnikom ili ljekarnikom o planu akcije i stvarima koje možete učiniti da biste se zaštitili.

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.

Najbolje je u razdoblju od listopada do prosinca ne izlaziti na otvoreno tijekom oluja ili nevremena, pogotovo tijekom naleta vjetra kakvi prethode nevremenu. Ostanite unutra i zatvorite vrata i prozore.

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

Nikada ne ignorirajte simptome astme - otežano disanje, nedostatak daha, stezanje u prsima i kašljanje.

And, know the 4 steps of asthma first aid.

I ne zaboravite 4 koraka prve pomoći tijekom napada astme.

Protect yourself this pollen season.

Zaštitite se tijekom ovogodišnje peludne sezone.

Managing asthma and allergies matters.

Adekvatna kontrola astme i alergija je važna.

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

Za dodatne informacije posjetite betterhealth.vic.gov.au.