

Thunderstorm asthma overview

Grass pollen season brings the chance of thunderstorm asthma.

La stagione dei pollini comporta la possibilità che si verifichi l'asma da temporale.

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

Può colpire le persone che **soffrono di asma o febbre da fieno**: soprattutto quelle che soffrono di dispnea o tosse con la febbre da fieno.

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

L'asma da temporale non si verifica ogni anno, ma quando succede, può verificarsi da ottobre a dicembre nell'Australia sudorientale.

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

Questi eventi possono essere **improvvisi, gravi e persino potenzialmente letali**, e molte persone potrebbero avere bisogno di aiuto allo stesso tempo

So how does this happen?

Quindi, come succede?

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

I granelli di polline di erba vengono spazzati nel vento e trasportati per lunghe distanze.

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

Alcuni esplodono e rilasciano piccole particelle che si concentrano nel vento, poco prima della tempesta.

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

Sono abbastanza piccole da entrare in profondità nei polmoni e possono rendere difficile la respirazione.

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

La situazione può diventare **molto** grave, **molto** rapidamente.

So how do you protect yourself during grass pollen season?

Quindi, come puoi proteggerti durante la stagione dei pollini di erba?

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.

Se hai già avuto asma o febbre da fieno, o se starnutisci e hai il respiro affannoso durante la stagione dei pollini, rivolgiti al tuo medico o al farmacista per valutare un piano d'azione e vedere cosa puoi fare per proteggerti.

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.

È meglio evitare di stare fuori durante i temporali da ottobre a dicembre, soprattutto nelle raffiche di vento che vengono prima della tempesta. Rimani al chiuso e chiudi porte e finestre.

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

Non ignorare **mai** i sintomi dell'asma: respiro affannoso, mancanza di respiro, senso di oppressione al petto e tosse.

And, know the 4 steps of asthma first aid.

E impara le 4 fasi del primo soccorso per l'asma.

Protect yourself this pollen season.

Proteggiti durante la stagione dei pollini.

Managing asthma and allergies matters.

È importante prendersi cura dell'asma e delle allergie.

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

Visita betterhealth.vic.gov.au per ulteriori informazioni.