Thunderstorm asthma

Community factsheet

What is epidemic thunderstorm asthma?

Xayga ka soo daadanaya dhirta ayaa wuxuu keenaa siyaadid xilliyeedka neefta iyo sanboorka. Waxay kaloo keentaa fursada neefta danabka dabaylaha.

Neefta danabka dabaysha baahsan waxaa la aaminsan yahay inay kicisay isku-darsanka aan caadiga ahayn ee xayga ama faxalka aadka u sarreeya iyo nooc ah danabka dabaysha, kaas oo sababaya in dad aad u badan tira ahaan ay u keento inay yeeshaan astaamaha neefta muddo gaaban.

Iniinaha xayga dhirta ayaa raaca dabaysha waxaana loo qaadaa masaafo aad u fog; qaar ayaa dilaaca siina daaya walxa aad u yaryar oo ku xoogaysta dabaysha xoogan oo timaada ka hor inta aanay dhicin danabka dabayluhu. Walxahaas yaryar si sahala ayaa loogu gudbin karaa sanbabada waxayna dhalin kartaa astaamaha neefta, taas oo adkaynaysa in la neefsado.

Kani wuxuu noqon karaa mid aad u daran, waxaa laga yaabaa in si degdeg ah dad badani ugu baahdaan caawima caafimaad isla mar ahaantaa. Tani waxay culays saari kartaa adeegyada caafimaadka.

Neefta danabka dabaysha baahsan badanaa ma dhacaan sanad walbana ma dhacaan. Bariga koonfureed ee Australia, waxay dhacaan inta lagu jiro xilliga xaygu soo daadanayo bilaha Oktoobar ilaa Diseembar.

Neefta danabka dabayshu waxay waxyeelli kartaa kuwa neefta ama sanboorka qaba with (asthma ama hay fever) – khaasatan kuwa sabuurka ay weheliso qiixdu ama qufacu. Sidaas darteed ayay muhiim u tahay in dadka neefta qaba ama kuwa qaba sanboorka looga baahan yahay inay ogaadaan wixii ku saabsasn neefta danabka dabaysha iyo waxay u samayn karaan naftooda si ay u caawimaan xilliga uu dhacayo faxalku.

Waa muhiim in la fahmo inay jiraan waxyaalla badan oo kiciya kuwaas oo qofka neefta qaba ku kicin kara astaamaha neefta. Waxaas dadku waa ku kala duwanaan karaa waxaana ka mid noqon kara:

- Isbedelka hawada iyo xaraarada
- Hargabka iyo infakshanada kale ee gala habka neefsiga
- Waxyaallaha xasaasiyada keena subaaca habaaska ku jira, dulanka, xayawaanka iyo xayga
- Jimicsiga
- Sigaarka
- Sigaarka iyo qaaca dabka kaymaha
- Kiimikada dadka dhibta

Calaamadaha iyo daaweynta neefta waxyaallaha kiciya macna ahaan waa isku mid.

Waxyaallaha ugu muhiimsan in la xasuusto oo ku saabsan danabka dabaylaha waa:

- Wax badanaa dhaca maaha sababna uma aha siyaadida xilliga xagga astaamaha neefta badanaa la arko sanad walba
- Waxay saamayn karaan dad badan isla waqti
- Waxay saamayn karaan:
  - Dadka neefta qaba

   - Dadka qaba neefta aan weli la ogaan (kuwaasi, waa dadka qaba astaamaha neefta laakiin aan neefta lagu arag)
   - Dadka horay neefta u qabi jiray
   - Dadka sanbuurka qaba oo qaba ama aan qabin neefta
- Dadka qaba sanboorka oo degan Koonfur-Bari Australia ayaa u badan xasaasiyada xayga cawska, sidaas darteedna waxay khatar ugu jiraan neefta danabka dabaysha

Goorma ayay dhacdaa neefta danabka dabaysha ee baahsan?

Neefta danabka dabaysha ee baahsan ayaa ah mid aan badanaa dhicin mana dhacdo sanad walba. Koonfur-Bari Australia waxay dhici kartaa xilliga xayga cawska laga bilaabo Oktoobar ilaa laga gaarayo Diseembar.

Yaa khatarta ugu badan ugu jira neefta danabka dabaysha?

- Dadka neefta qaba
- Dadka neefta qaba laakiin aan weli la ogaan (sida kuwa leh astaamaha neefta laakiin aan laga helin neefta)
- Kuwa horay neeftu gu dhacday
- Dadka qaba sanboorka oo laga yaabo inay neefta qabaan ama aanay qabin.

Dadka qaba neefta sanboorka ee Koonfurta Bari Australia ayaa u badan inay xasaasiyad ka qabaan xayga ka dhacaya cawska, sidaas darteedna waxay khatar uugu jiraan neefta dabaysha danabaysan.

Inaad qabto neef iyo sanboor ama xakamayn la'aan aan fiicnayn waxay siyaadisaa khatarta.

Neefta dabaysha danabaysani waxay saamayn kartaa dadka ku nool magaala weynta, gobolada ama goobaha xoolla dhaqatada, xataa haddii aanay lahayn taariikhda neefta.

Waa maxay astaamaha neefta iyo sanboorka?

Dadka qaba neefta waxay laga inay yeeshaan astaamahan soo socda mid ama ka badan:

- qiixda – dhawaaq-dheer oo ka imanaya feeraha markay neefsanayaan
- neefta oo ku dhegan oo aan qofku neefsan karayn
- dareemida neefta oo kugu adag
- qufac aan kala joogsi lahayn.

Astaamahani waxay sheegayaan in qofka sanbabkiisa (hawa-mareenka hoose) ay wax gaareen.

Uma baahnid inaad leedahay astaamahaan oo dhan si neef lagaaga hello, qof walbana yeellan mayo isla astaamahaan. Marmarka qaarkood dadka qaba neefta ma dareemaan astaamahooda, qof walbaana isku si wax uma dareemo. Marmarka qaarkood dadka neefta qabaa ma dareemaan astaamahooda, marmarna waxba kama soo qaadaan.

Astaamaha neefta ayaa marmarka qaarkood yimaada ka dibna iska taga.

Dadka qaba neefta xakamaysan waxay leeyihiin astaamo sahlan, badanaana ma dhacdo.

Dadka **qaba sanboorka** waxaa laga yaabaa inay yeeshaan mid ama qaar ka mid ah astaamahaan guud:

- biya sanka ka socda
- sanka oo ku cuncunaya
- hindhisada
- indhaha oo ku cuncunaya, biya kaa socdaan.

Astaamahaan macnahoodu waxa weeye qofka indhihiisa iyo hawa-mareenka kore ayaa wax gaaraan. Sanboorka KUMA jiro astaamaha sida xiiqda ama gabaabsiga neefta.

Neefi ma igu dhici kartaa?

Neeftu waxay saamaysaa hal qof sagaalkii qofba waxayna ku dhci kartaa da' walba. Dad badani ma xaqiiqsadaan inay kugu dhici karto neefi mar uun, xataa adoo weyn. Waa muhiim inaad aqoonsato astaamaha neefta aadna aragto Dhakhtar Guud si laguu eego haddii aad dareentay mid uun.

Garashada neefta way u badan tahay haddii aad qabto xajiin, ama aad leedahay dad kuu dhow oo qaba xasaasiyad iyo/ama neef, iyo astaamahaagu:

- soo noqnoqonayaa, ama ay dhacayaan isku waqti sanad walba
- ay ugu daran yihiin habeenkii ama subaxii
- uu badanaa kiciyo jimicsigu, xasaasiyadu ama infakshanku iyo
- haddii degdeg ugu fiicnaado daawada dejiyaha ah.

Qiyaas ahaan hal qof afartii qofba oo qaba sanboor ayaa qaba neef, waana muhiim in la aqoonsado in xayga dhirtu uu kicin karo neefta iyo weliba astaamaha sanboorka.

Haddii aad qabto sanboor waxaad iyadana yeellan kartaa astaamaha ay ka midka yihiin qiixda, neefsiga oo yaraada ama adkaada, arag Dhakhtarkaaga Guud. Kuwani waa astaamaha qaybta hoose ee hawa mareenka (waa sanbabada) taas macneheeduna wuxuu noqon karaa waxaad qabtaa neef.

Maxaan samayn karaa si aan isaga ilaaliyo xilliga xayga dhacayo?

Dhacdooyinka neefta danabka dabaysha baahsan maaha wax badanaa dhaca mana dhacaan sanad walba. Si kasta ha ahaatee, waa muhiim in qof walba oo ku nool Koonfurta Bari ee Australia inay ogaadaan neefta danabka - dabaysha baahsan iyo waxay ka samayn karaan si ay uga xafidaan naftooda haddii xaalladaasu dhacdo.

Qof walba oo ka tirsan bulshada waxaa waajib ku ah in uu ogaado calaamadaha iyo astaamaha, lana socdo afarta talaabo oo gargaarka hore ee neefta si ay u ogaadaan waxay samaynayaan haddii qof ay ku dhacdo neeftu.

Xafidaada naftaada haddii aad qabto khatar siyaaday oo neefta danabka dabaysha

Dhamaan dadka qaba khatarta soo diyaadaysa ee neefta danabka dabaysha waa inay:

- bartaan wixii ku saabsan neefta danabka dabaysha iyo waxay ka samayn karaan si ay isaga xafidaan inta lagu jiro xilliga xayga cawska
- haddii ay suurtagal tahay, iska ilaali inaad banaanka joogto xilliga danabka dabaysha laga bilaabo Oktoobar ilaa Diseembar – khaasatan gufaacada dabaysha oo timaada dabaysha ka hor. Gudaha jog oo xiro albaabadaada iyo dariishadahaaga, oo haddii leedahay qaboojiye, daar dib ha u wareegee
- yeello qorshaha falka neefta (haddii uu kugula taliyey dhakhtarkaagu) una yeello aqoon ficil ah afarta talaabo oo gargaarka hore ee neefta
- Diyaarso daawada dejisa xilliga xayga cawska lana soco sida loo isticmaalo (waxa ugu fiican in la isticmaalo spacer)
- Taxadar waxna ka qabo dhicitaanka astaamaha neefta sida loogu sharxay qorshaha ficilka neefta haddii aad haysato mid, ama haddii aadan haysan, isticmaal garagaarka kowaad (first aid)

Marka lagu daro qodobada kor ku xusan, raac taxadarada soo socda wax loo baahan yahay ahaan.

Sidaad u xafidayso naftaada haddii aad qabto neef

Haddii aad hadda qabto neef, xaqiiji in dhakhtarkaagu joogto dib ugu eego wixii la xiriira neeftaada si aad u xaqiijiso inaad haysato daawda neefta iyo inaad si fiican u maarayn karto neefta.

Sidoo kale waa muhiim inaad leedahay qorshaha falka neefta iyo inaad aragto dhakhtarkaaga si aad u xaqiijiso inay ku jirto talada dabayl-danabka neefta. Had iyo jeer qaado dejiyahaaga neefta – tani waa daawadaada gargaarka degdegta ah ee neefta.

Xafidaada naftaada haddii aad leedahay astaamaha noqon kara neefta

Haddii aad u malaynayso inaad leedahay astaamaha neefta waa muhiim inaad la hadasho dhakhtarkaaga guud haddii waxa keenayaa yihiin neef.

Haddii aad si degdeg ah u yeellato astaamaha neefta aadna u malaynayso in ay neefi ku hayso, raac afarta talaabo oo gargaarka hore ee neefta xaqiijina inaad la xiriirto Dhakhtarkaaga Guud.

Xafidaada naftaada haddii aad horay u qabtay neefta

La hadal dhakhtarkaag aguud wixii la xiriira khatartaada neefta dabayl danabka iyo talaabooyinka siyaadada ah oo kugu haboon – khaastan baahida ka hortaga daawada neefta ka dhalatay xilliga xayga cawska.

Xafidaada naftaada haddii aad qabto sanboorka

Haddii aad qabto sanboor, faham inaad leedahay khatar soo siyaadaysa oo ah neef, taas oo ay ku jirto mudada xilliga neefta danabka dabaysha. Haddii aad u malaynayso inaad leedahay astaamaha neefta, tusaale ahaan haddii aad leedahay xiiq ama qufac la socda sanboorka, la hadal dhakhtarkaaga guud wixii ku saabsan si loo hubiyo haddii xaalladu la xiriiri karto neefta ama la xiriirin.

Haddii aad qabto sanboor keliya, arag Dhakhtarka Guud ama farmashiistaha wixii ku saabsan daawaynta neefta iyo wixii aad ka samayn karto ka xafidida naftaada khatarta neefta danabka dabaysha. Taas waxaa ku jiri karta haysashada bakhaakha dejiya neefta – waxaana kuwaan laga helli karaa farmashiyaha warqad dhakhtar la’aan.

Haddii aad yeellato astaamaha neeftaI, raac afarta talaabo oo gargaarka hore ee neefta xaqiijina inaad la xiriirto Dhakhtarkaaga Guud.

Waxaad kaloo la socon kartaa wixii ku saabsan heerka xayga adigoo booqanaya websaytka Melbourne Pollen Count and Forecast ama la soo baxaya app-ka, ama booqanaya websaytka Deakin AirWatch.

Sidee ku ogaanaya marka xaallada neefta dabayl danabku dhacayso?

Saadaalaha neefta dabayl danabka baahsan ee Fiktooriya waxay bilaabanaysaa 1da Oktoobar 2017 waxayna soconaysaa 31ka Diseembar 2017 (inta lagu jiro xilliga xayga cawska).

Kala soo deg app-ka Vic Emergency Google Play ama App Store oo samayso 'soonaha la socodka (watch zone) ee goobtaada si aad u xaqiijso in laguu sheego ka hor intaan neefta dabaysha danabka baahsani aanay dhicin.

Xaggee laga hellaa caawimo

Caawimada dhakhtarka

Xaalladaha degdegta ah, had iyo jeer wac saddex eber (000)

Qaybta Xaalladaha Degdegta ah ee Isbitaalka kuugu dhow

Dhakhtarka Guud

Farmashiyaha kuugu dhow (daaweynta)

NURSE-ON-CALL Tel. 1300 60 60 24 – aqoonyahanka macluumaadka caafimaadka iyo talada (24 saacadood, 7da berri ee asbuuca)

National Home Doctor Service Tel. 13 SICK (13 7425) Dhakhtarka Guud oo loo tegi karo waqtiga shaqad ka dib (lacagta medicare ayaa bixinaya)

Macluumaadka ku saabsan Neefta

Asthma Australia Helpline Tel. 1800 ASTHMA (1800 278 462)

National Asthma Council of Australia Tel. 1800 032 495

Asthma Australia Asthma App – waxay bixisaa macllumaadkii ugu dambeeyey oo neefta, daawada neefta iyo qalabka, fiidiyowga qalabka farsamada, qorshayaasha ficilka neefta, talaabooyinka gargaarka ugu horreeya ee neefta

Macluumaadka ku saabsan sanboorka

ASCIA (Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy)

Si aad u hesho qoraalkaan iyada oo qoran wac 1300 761 874, isticmaalka Adeega Gudbinta qaranka oo ah 13 36 77 haddii loo baahan yahay, ama email environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au

Waxaa ansixisay oo daabacday Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Department of Health and Human Services November 2017.

Waxa laga hellaa www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/thunderstorm-asthma