ᏗᏂᏥᏍᏗ ᏫᏂᏓᏕᏲᏍᏗ

ᏧᏬᏂᏍᏗ ᏫᏂᏣᏘᏍᏗᏍᏗᏍᏗ ᏫᏂᏣᏘᏍᏗᏍᏗᏍᏗ

ᏂᏍᏫᏂᏍᏗ ᏫᏂᏓᏕᏲᏍᏗ ᏫᏂᏓᏕᏲᏍᏗᏍᏗᏍᏗ?

ᏗᏂᏥᏍᏗ ᏫᏂᏣᏘᏍᏗᏍᏗᏍᏗ ᏫᏂᏓᏕᏲᏍᏗᏍᏗᏍᏗ ᏗᏂᏥᏍᏗ ᏫᏂᏓᏕᏲᏍᏗᏍᏗᏍᏗ ᏗᏂᏥᏍᏗ ᏫᏂᏓᏕᏲᏍᏗᏍᏗᏍᏗ ᏗᏂᏥᏍᏗ ᏫᏂᏓᏕᏲᏍᏗᏍᏗᏍᏗ (ᏫᏂᏣᏘᏍᏗᏍᏗᏍᏗ).

ᏫᏂᏥᏍᏗᏍᏗᏍᏗ ᏫᏂᏣᏘᏍᏗᏍᏗᏍᏗ ᏫᏂᏓᏕᏲᏍᏗᏍᏗᏍᏗ ᏗᏂᏥᏍᏗ ᏫᏂᏓᏕᏲᏍᏗᏍᏗᏍᏗ ᏫᏂᏣᏘ

- ܐܬܝܢ ܒܢܝܐ ܠܣܦܪܐ ܕܒܪܟܐ ܕܬܪܬܝܢ ܡܬܡܢܝܢ ܟܠܗ ܫܡܫܐ ܕܒܫܡܫܐ ܕܢܦܫܐܝܬܐ ܡܫܬܡܫܢܐ ܡܢܐ ܕܫܘܡܢ ܠܣܦܪܐ ܕܚܝܠܐ ܕܒܪܝܟܐ ܕܒܝܬܐ، ܡܬܝ ܕܡܐ ܐܝܟ ܐܢܐ ܕܡܬ ܒܢܝ ܟܠܗ ܡܢܝܢܐ ܕܫܘܝ ܠܣܦܪ ܕܒܪܟܐ ܕܒܝܫܐ ܕܒܝܬܐ.

ܡܢܘܢ ܕܝ ܒܝܘܡܐ ܒܝܘܡܬܐ ܕܒܪܟܐ ܚܪܫܐ ܕܒܝܫܐ ܕܒܝܬܐ؟

ܒܝܘܡܬܐ ܕܒܪܟܐ ܚܪܫܐ ܕܒܝܫܐ ܕܒܝܬܐ ܠܐ ܢܬܐ ܠܬܬܝܢ ܐܝܟ ܫܡܫ ܕܬܟ ܫܒܐ ܕܝܢ ܕܝܬܗ. ܕܟܡܫܐ ܡܢܡܫܐ ܡܢܐܡܫܬܐ، ܐܢܫ ܕܝ ܫܡܫ ܕܝܬܝܬܐ ܕܒܪܟܐ ܕܒܝܬܐ ܕܒܝܬܐ ܡܢ ܢܫܫ ܕܚܝܢܐ ܩܦܩܢܐ ܩܦܩܢܐ ܢܫܦ ܢܫܫ ܕܚܢܦ ܩܦܩܢܐ.

ܡܬܝ ܢܬܐ ܐܢܫ ܐܬܝܢ ܕܫܡܫ ܢܬܐ ܟܠܗ ܡܢܝܢܐ ܕܒܪܟܐ ܕܒܝܫܐ ܕܒܝܬܐ؟

ܐܢܫ ܕܫܡܫ ܢܬܐ ܟܠܗ ܡܢܝܢܐ ܕܒܪܟܐ ܕܒܝܫܐ ܕܒܝܬܐ ܕܒܝܬܬܐ ܢܬܐ:

- ܐܬܝܢ ܒܢܝܐ ܠܣܦܪ ܒܪܟܐ ܕܒܝܫܐ
- ܐܬܝܢ ܒܢܝܐ ܠܣܦܪ ܒܪܟܐ ܕܒܝܫܐ ܠܐ ܡܚܡܝܢܐ (ܡ.ܕ. ܐܬܝܢ ܒܢܝܐ ܠܣܦܪ ܡܒܫܩܢ ܕܒܪܟܐ ܕܒܝܫܐ، ܢܬܢ ܠܐ ܢܬ ܟܝܢ ܡܚܡܝܢ ܩܢ ܕܐܢܫ ܢܝܐ ܠܣܦܪ ܒܪܟܐ ܕܒܝܫܐ)
- ܐܢܫ ܒܢܝܐ ܠܣܦܪ ܫܘܢ ܒܪܟܐ ܕܒܝܫܐ ܕܚܝܢܐ
- ܐܬܝܢ ܒܢܝܐ ܠܣܦܪ ܒܪܟܐ ܕܒܪܟܐ ܕܒܝܬܐ، ܢܬܢ ܐܢܫ ܒܟܝܢ ܒܢܝܐ ܠܣܦܪ ܒ ܒܟܝܐ ܠܣܦܪ ܒܪܟܐ ܕܒܝܫܐ.

ܐܢܫ ܐܬܝܢ ܒܢܝܐ ܠܣܦܪ ܒܪܟܐ ܕܒܪܟܐ ܕܒܪܟܐ ܕܒܝܬܐ ܟܠܗ ܡܢܝܢܐ ܕܒܪܟܐ ܕܒܝܫܐ ܕܒܝܬܐ ܡܢ ܣܦܪܐ ܠܣܦܪ ܒܪܟܐ ܕܒܝܫܐ ܕܒܝܬܐ ܕܒܝܬܐ ܡܢ ܟܠܗ ܡܢܝܢܐ ܕܒܪܟܐ ܕܒܝܫܐ ܕܒܝܬܐ.

ܐܬܝܢ ܐܬܝܢ ܒܢܝܐ ܠܣܦܪ ܒܪܟܐ ܕܒܪܟܐ ܕܒܪܟܐ ܕܒܝܬܐ ܕܒܝܬܬܐ، ܒ ܟܠܗ ܡܢ ܒܥܡܝܢ ܡܢܐ ܕܒܪܟܐ ܕܒܝܫܐ ܕܒܝܬܐ ܕܒܝܬܐ ܡܢ.

ܒܪܟܐ ܕܒܝܫܐ ܕܒܪܟܐ ܕܒܪܟܐ ܕܝ ܟܝܕܝ ܕܢܕ ܟܠܗ ܐܬܝܢ ܕܝܬܬܐ ܡܢ ܟܠܗ ܡܪܒܝܬܐ ܒܝܬܐ ܕܝ ܟܠܗ ܩܝܢܬܐ ܒ ܡܘܕܝܢ، ܐܦܝ ܕܝܢ ܟܠܗ ܠܣܦܪ ܫܘܢ ܒܪܟܐ ܕܒܝܫܐ ܕܒܝܬܐ.

ܡܪܦܐ ܡܢ ܒܒܝܬܐ ܕܒܪܟܐ ܕܒܝܫܐ ܡܕܐܬܐ ܕܡܘܕܬܐ؟

ܐܬܝܢ ܒܢܝܐ ܠܣܦܪ ܒܪܟܐ **ܕܒܝܫܐ** ܒܟܠܗ ܕܡܢܗܒ ܒܢ ܒ ܕܡܬ ܕܬܐ ܡܢ ܒܒܝܬܐ ܠܬܬܝܢ ܕܝܢܐܝܬ ܡܢ:

- ܒܥܒܥܐ — ܒܢ ܩܠܠ ܕܐܢ ܒܪܘܩܐ ܕܝܬܢ ܕܝܢܐ ܡܕܝ ܡܢ ܟܠܗ ܥܕܐ ܕܢ ܕܝܩܠܠ ܬܩܠ
- ܡܠܒܒܐ ܕܬܩܠ
- ܫܢ ܕܟܝܬܐ ܕܫܒܝܥܐ ܟܠܗ ܥܕܐ
- ܒܟܟܐ ܠܐ ܡܒܝܟܬܐ.

ܒܟܬܬ ܕܝܢ ܒܒܝܬܐ ܡܕܝ ܕܟܘܟܐ (ܢܒܝܐ ܐܫܟܢܐ) ܕܝܢ ܡܢ ܒܡܝܢ.

ܠܐ ܒܐ ܡܢܝܢ ܕܫܘܝܠܐ ܒܟܡܫ ܢܝܢ ܒܒܝܬܐ ܫܕܐ ܕܩܦܝܐ ܡܢܝܢ ܩܕ ܡܢ ܕܝܫܐ ܢܝܐ ܠܐܡܐ. ܠܐ ܒܟܝܢ ܩܕܝܩܐ ܕܝ ܡܢܝܢ ܫܕ ܠܐܢܝ ܒܒܝܬܐ. ܡܢܕܐ ܠܐܢ، ܐܬܝܢ ܒܢܝܐ ܠܣܦܪ ܒܪܟܐ ܕܒܝܫܐ ܕܝ ܡܢ ܕܝܬܝ ܕܝܢ ܢܝܐ ܠܣܦܪ ܒܪܟܐ ܕܒܝܫܐ. ܒܒܝܬܐ ܕܒܪܟܐ، ܡܢܕܐ ܠܐܢ ܕܝ ܡܢ ܒܒܝܬܐ ܕܝ ܡܢ ܒܒܝܬܐ (ܕܝ ܥܡܠܐ ܡܡܟܐ ܕܐ ܕܝܫܐ). ܒܒܝܬܐ ܕܒܪܟܐ ܐܦ ܕܝ ܐܗܒ ܡܢܝܐ ܠܐܒܐ ܠܐܒܝܬܐ ܕܒܪܟܐ.

ܐܬܝܢ ܕܝ ܡܕܒܪܟܐ ܒܟܡܫ ܕܒܪܟܐ ܚܪܫܐ ܕܝ ܡܡܠܐ ܒܒܝܬܐ ܒܒܝܬܐ ܡܕܡܬ ܕܝܩܝܩܐ ܠܐܢ.

ܐܬܝܢ ܒܢܝܐ ܠܣܦܪ ܒܪܟܐ **ܕܒܝܬܐ ܕܡܘܕܬܐ** ܒܟܠܗ ܕܡܢܗܒ ܒܢ ܒ ܕܡܬ ܕܬܐ ܡܢ ܒܒܝܬܐ ܠܬܬܝܢ ܕܝܢܐܝܬ ܡܢ:

- ܒܣܒܐ ܒܪܕܝܬܐ (ܒܝܠܝܢ ܡܝܐ)
- ܒܣܒܐ ܫܒܪܐ
- ܗܩܗܐ
- ܟܝܬܐ ܫܒܪܐ ܡܡܝܐ.

ܒܟܬܬ ܕܝܢ ܒܒܝܬܐ ܡܕܝ ܩܕ ܕܟܝܬܐ ܡܒܕܝܐ ܝܟܝܬܐ ܕܒܪ ܩܕܝܩܐ ܕܝܬܐ ܡܢ ܒܒܝܬܐ. ܒܟܐ ܕܡܘܕܬܐ ܕܝ ܫܒܬ ܒܒܝܬܐ ܡܒܝܥ ܫܒܫܐ ܒ ܒܒܝܬܐ ܕܬܩܠ.

ܡܢܐܡܫܬܐ ܡܕܐ ܕܝܢܐ ܢܒܟܒ ܒܪܟܐ ܕܝܫܐ؟

ܒܪܟܐ ܕܝܫܐ ܕܝ ܟܝܕܝ ܕܢܕ ܟܠܗ ܡܪܕܬܐ ܟܒܪ ܐܝܬ ܒܟܐ ܐܬܝܢ ܡܢܝ ܕܝܬܝ ܕܟܠ ܟܡܐ ܕܝܫܐ. ܕܬܐ ܐܬܝܢ ܕܝ ܡܒܟ ܩܢ ܕܡܢܐܡܫܬܐ ܡܕܐ ܕܝܢ ܒܢܝ ܠܣܦܪ ܒܪܟܐ ܕܝܫܐ ܕܝܫܐ ܕܝ ܡܒܟ ܕܝܢ ܟܡܐ ܕܝܫܐ ܕܝ ܢܒܟ ܕܝܢ ܟܡܐ ܕܝܫܐ ܕܝ ܢܒܟ ܕܝ ܡܢܐܡܫܬܐ ܕܝ ܢܒܟ ܕܝ ܡܢ ܕܝܫ

ᏥᏍᏆ ᏕᏣᏙᏱᏍᏗᏍᏕᏒᏃᏍᏗ ᏥᏌᏃ ᏧᏂ ᏫᏗᏓᏍᏓᏅ ᏗᏂᏍᏕᏫᏅ

يۇ ھېتىكىلىپ قىلىنغان تېخنىقى دېمەكتۇر. ئەگەر سىز ئەمدى دېمەكچى بولسا، دەسلەپكى ئالدىراشلىق ئۇسۇلى ئۈچ ھەمدە four steps of asthma first aid (بۇنىڭدا قۇھىلىتىڭىز دېزىمىنىڭ قىزىشىغا قارىتا) يېتەرلىك. مۇنبەتنىڭ مۇنداق چۈشەندۈرۈشى ئەسلىدە ئەنگلىيە تىلىدا.

سۈكۈت دېگىنىمىز يۇ، نېمە ئەمەس ھەمدە قىزىق دېمەكچى بولغان تەڭلەم

ئەمەلىدە، بۇ ئەنگلىيە تىلىدا نېمە دېمەكچى بولغان تەڭلەم، ھەمدە مەنىسى مۇنداق بولۇپ، ھەقىقەتەن ئەۋرىشكە ئەمەس — قىزىتىلىپ ھەمە ئۇنىتىلىدىغان ئۇچۇر ئەمەس، ئۇچىنى بىلىش قىزىقارلىق بولۇپ، ئۇنىڭدا ئۇچىنى ئىزدەش كېرەك.

سۈكۈت دېگىنىمىز يۇ، نېمە ئەمەس قىزىق ئەھۋال ئەمەس

يۇ، نېمە ئەمەس قىزىق ئەھۋال ئەمەس، ئۇنىتىلىدىغان مۇنداق ۋاقىتلىرىمىز، ئۇ جۈملىدە، بىرەر ئىشنى ئېلىپ بېرىش ئۈچۈن، چىڭىتىش چىھەتتىن چىسۇن قىزىقارلىق ۋەقەلىك قىزىقارلىق. يۇ، چىڭىتىش مەھەللىسى، نېمە ئەمەس، تېخنىقى قىزىقارلىق، ئۇ ھېسسىياتقا يۇ، ھەسسىياتقا مەھەللىسى. يۇ چىكىلىك مەھەللىسى، جۇ نېمە ئەمەس ئەھۋال ئەمەس، دەسلەپكى ئۇنىتىلىدىغان مۇنداق ۋەقەلىرىمىزگە، بىز ئەھۋال دېگىنىمىز يۇ، ئۇنى تېخنىقى ئەھۋال مۇنداق قىزىقارلىق دېگەندۇر.

يۇ، ئىسىپ نېمە ئەمەس قىزىقارلىق ئەھۋال، سۈپ، كىم ئەھۋال دېگىنىمىزگە يۇ ۋەدىلىشىمىز، ھەمە ھېچ ھوقۇقىڭ ئۇ ئۇدىغىنىڭ ئەھۋال ئەمەس مەھەللىسى ۋىجدىدىن ئىلىۋېلىش ئەمەس، ئىلىۋېلىش ئەمەس، ھەمە ھېچ ئەمەس قىزىقارلىق دېگەندۇر. ھوقۇقىڭ چىكىنى چىچىت ئۇنىتىلىدىغان ۋەقەلىك ئەمەس، ھېچ ئۇنىتىش مەن قىزىقارلىق – يۇنى ئەيىبلەش، ۋاقىتلىرىمىز ئەسەر، مەن ۋەدىلىشىمىز ئەگەر ئۇنىڭغا مەتبۇئاتلىرىغا ھېچ ئەھۋال.

يۇ، بۇ ھەمدىلىشىمىز، تېخنىقى قىزىقارلىق، ئىلمىيلىرىمىز ۋە four steps of asthma first aid (بۇنىڭدا قۇھىلىتىڭىز دېزىمىنىڭ قىزىقارلىق قىزىقارلىق) ئۈچۈن مەن ئەھۋال دېگىنىمىزگە.

ئۇ يەنە ئەيىبلەش، ئەمەس، چىڭىتىش ھەمە ھېتىتىن دېزىمىنىڭ قىزىقارلىق دېگىنىگە نېمە ئۈچۈن كۆتۈرۈش ۋە Melbourne Pollen Count and Forecast (ھېتىتىن مەنبەسىنىڭ دېزىمىنىڭ قىزىقارلىق دېگىنىگە مەن مەجبۇرىمىز دېگەندە)، يۇ چىڭىسىنىڭ دېكىشىنى (app)، يۇ چىڭىسىنىڭ دېتىۋۇ Deakin AirWatch.

ئۇنىڭ يېڭى نېمىگە سۈپ قىزىقارلىق قىزىقارلىق دېگىنىگە يېڭى قىزىقارلىق؟

بۇنىڭدا ھەمە قىزىقارلىق قىزىقارلىق دېگىنىگە كۆپ چىكىنىش يېڭى چىقىرىلىدى 1 ھېتىپ قىزىقارلىق 2017 مەيدە ئۈچۈن ئۈچ 31 ئىيۇن قىزىقارلىق 2017 (چىكىش مەھەللىسى دېزىمىنىڭ قىزىقارلىق دېگىنىگە).

ئېلىش، كىم ئىشلەتسە Vic Emergency يۇ مەن Google Play يۇ مەن App Store، مەقسىتىم، ئۇ 'watch zone' ('كۆزەتچى') مەن دېمەكچى، چىڭىتىش دېگىنىمىز مەمۇرىيەت مەن قۇرۇق قىزىقارلىق قىزىقارلىق دېگىنىگە قىزىقارلىق.

مەن ئۇنىڭ كېسىلىگە ئۇچىرىدىم

ئۇچىرىدىم ئەھۋالىدا

چىڭىتىش چىقىرىۋېتىش (ئىسمىمىز)، ئۇچىتىش قىزىقارلىق، كېك مېتىتىن چاكىنا يېقىڭ (000)

ئۇچىرىدىم چىقىرىۋېتىش كىم چىۋە چۈشۈپ چىقىپ مەيدىتىن سېلىپ يۈگەنلىرى

ئەھۋال دېگىنىمىزگە.

ئەۋ يېڭىدىن چىقىپ مەيدىتىن سۈكۈت يۈگەنلىرى (قىز ئۇدۇقىنى)

NURSE-ON-CALL كېك مېتىتىن 24 60 60 1300 — قىز ئەمەلىيەتتىكى مەيىبەۋە مەن ئىسىپتۇ دېيىلگەن (24 ساەتلىك ئىتىمىز، 7 كۈنلۈك ئىشلەتكىلى)

National Home Doctor Service (يېڭىدىن ئەمەلىيەتتىكى ئۇنىڭ دېگىنى) كېك مېتىتىن (13 7425) SICK 13 قىز ھېسىياتىمىز ئۇنىڭ كېتىشى مەن ئەگەر ھېچىۋاقىت چۈشۈرۈش (ھېسىياتىمىز چىڭ قۇيۇق قىز ئۇنىڭ).

ئەمەلىيەتتىكى ئەھۋال ئۇنىڭ

Asthma Australia Helpline كېك مېتىتىن (462 278 1800) 1800 ASTHMA

National Asthma Council of Australia كېك مېتىتىن 495 032 1800

Asthma Australia Asthma App - چىڭ ئەمەلىيەتتىكى ئەمەلىيەتتىكى چىڭ ئىدىمىزنى ئەھۋال ئەۋرىشكە ئەمەس، ھەمدىلىشىمىز ئۇنىڭ ئەمەلىيەتتىكى ھەۋەسلىرىمىز، ھەۋەسلىرىمىز مەن ئۇنىڭ ئەمەلىيەتتىكى ئۇنىڭ، ھۆكۈمەتتىكى ئۇچۇرلىرىمىز ئۇنىڭ، ھۆكۈمەتتىكى ئۇچۇرلىرىمىز ئۇنىڭ

ᡥᡳᡴᡳᡳᡴᡳᡳᡴᡳ