

# تەنگەنەفەسى (رەبۆ) پاش بۆرانی بروسكاوى

بەرگەي ئاگادار كرنەوھى كۆمەلگە

## درمى تەنگەنەفەسى (رەبۆ) پاش بۆرانی بروسكاوى چىيە؟

وهرزى ھەلەھى چىمەن، دەبىتە ھۆى زىادىبونى ھەسەسىمەتى وهرزى و دوچار بون بە تەنگەنەفەسى (رەبۆ) و پوشتەتا. ھەر ھەلەھى وهرزىدە، ئەگەرى بەدبەھاتنى تەنگەنەفەسى (رەبۆ) پاش بارانىش ھەيە.

وا بىردەمكەرتەمەھە كە درمى تەنگەنەفەسى (رەبۆ) پاش بۆرانی بروسكاوى بەھۆى ئاوتەبەونى بېھاتەئى ئاستى سەر و لە گەردىلە لەگەل جۆرىكى تايبەت لە رەشەبەي بروسكاوى بەدى دېت كە دەبىتە ھۆى دەر كەوتنى نېشانەكانى تەنگە نەفەسى لە ژمارەيەكى زۆر خەلگدا لە ماوەيەكى زۆر كورتدا.

گەردىلەكانى ھەلەھى چىمەن لە ناو بادا بىلە دەبىنەھە و دەگوازىنەھە بۆ مەودايەكى درېژ؛ ھەندىك لەمان لەوانەيە لە پىر بەرىن و گەردىلەي بچووك بەرەلە بىكەن كە لە رەشەبەي بەر لە ھەمورە بروسكەدا چىرتەر دەبىن. ئەم گەردىلەنە بەرېژەي پىويست بچووكەن ھەن بۆ گەيشتن بە كۆتايى رىرەھى ھەناسەدان و دەتوانن بىن بە ھۆى نېشانەكانى تەنگەنەفەسى (رەبۆ) و ھەناسەكېشان دژوار بىكەن.

ئەمە دەكرى زۆر تونود بېت و زۆر خىراش روو بەدات و رەنگە لەم كاتەدا زۆر خەلگ پىويستىن بە يارمەتى پزىشكى ھەبىت. ئەم گەرتە دەتوانى زەختىكى زۆر بىخاتە سەر خزمەتگوزارى تەندروستى.

روداومەكانى درمى تەنگەنەفەسى (رەبۆ) پاش باران، ھەمىشەيى و باونىن و ھەممو سالى روو نادەن. ئەم روداوانە لەوانەيە لە وهرزى بىلەبەھەھى ھەلەھى چىمەن و گىكان لە مانگى ئۆكتوبەر تاكوو دىسمبەر لە باشوورى رۆژ ھەلەھى ئۆستىراليا روو بەدەن.

كەسانىك كە نەخۆشى تەنگەنەفەسى (رەبۆ) پاش بۆرانی بروسكاوى ھەيە – بەتايبەت ئەم كەسانەي كە ھاورى لەگەل پوشتەتا دوچارى خىزە خىزى سىنگ يان كۆخەن، رەنگە دوچارى تەنگەنەفەسى (رەبۆ) پاش بۆرانی بروسكاوى بىنەھە. ھەر بۆيە گەرنەگە كە كەسانى دوچار بوو بە تەنگە نەفەسى يان پوشتەتا زانىبارى پىويستىن ھەبىت دەربارەي تەنگەنەفەسى (رەبۆ) پاش بۆرانی بروسكاوى و ئەم ھەنگاوانەي كە دەتوانن ئەنجامى بەدەن بۆ پاراستنى خۆيان لە ماوەي وهرزى بىلەبەھەھى ھەلەھى چىمەن و گىكاندا.

گەرنەگە كە ئاگادار بىن كە زنجىرەيەكى فراوان لە ھۆكارە بەدبەھەنەكانى نېشانەي تەنگە نەفەسى (رەبۆ) لە كەسەكەدا ھەيە. ئەم ھۆكارانە لە كەسەكاندا جىاوازە و دەتوانى ئەمانەي خوار مەھە لە خۆ بگەرت:

- گۆرانكارى لە ناو و ھەوا و پلەي گەرما
- ھەلامەت و ھەمكردنى ھەناسەيى دىكە
- ھەستىارى (ھەسەسىمەتى) بەدبەھاتو بەھۆى تەپ و تۆزى ناومال، وردە خۆل، گىانەھەر و ھەلەھە
- وهرزش
- دوو كەلئى جگەرە و دوو كەلئى ئاگر كەوتنەھەي دارستان
- مادەي كىمىيەي ھەمژىنەر

نېشانە و چارەسەرى تەنگەنەفەسى (رەبۆ) بەدبەھاتو لەم ھۆكارانە، لە بەر مەندا يەكسانە.

گەرنەگەرتىنى ئەم خالانەي كە دەبى دەربارەي روداومەكانى تەنگەنەفەسى (رەبۆ) پاش بۆرانی بروسكاوى لەبىرى بېت لە خوار مەھە پىشكەش كراون:

- ھەمىشەيى و باونىن و ھۆكارى زىادكردنى وهرزى نېشانەي تەنگەنەفەسى (رەبۆ) نايەتە ئەژمار كە ھەر سأل دەبىنرېت.
- لە يەك كاتدا دەتوانىت كەسانىكى زۆر دوچار بىكات.
- كەسانى خوار مەھە رەنگە دووچارى ئەم نەخۆشەيە بىنەھە:
- كەسانى دووچار بوو بە تەنگەنەفەسى (رەبۆ)
- كەسانىك كە نەخۆشى تەنگەنەفەسى (رەبۆ) يان بۆ دەستىنشان نەكراو (يانى ئەوانەي كە نېشانەي تەنگەنەفەسى (رەبۆ) يان ھەيە بەلام ھېشتا نەخۆشى تەنگەنەفەسى (رەبۆ) بۆيان دەستىنشان نەكراو)

– كسانىك كه له رابر دوودا نهخوشى تەنگەنەفەسىيان ھەبۈوہ.

– كەسانىك كه پوشەتايان ھەيە بەلەم رەنگە تەنگەنەفەسى(رەبۇ)يان نەبىت يان ھەيانىت.

- كەسانى دوچار بوو بە پوشەتا لە باشوورى رۆژ ھەلاتى ئۆستراليا بە ئەگەرى زۆر ھەسەسىيەتايان ھەيە بە بلابوونەوہى ھەلەلەي چىمەن و گيا، و ھەر بۇيە دەكەونە بەر مەترسى تەنگەنەفەسى(رەبۇ) پاش بۆرانى بروسكاوى.

## روداوھەكەنى درمى تەنگەنەفەسى(رەبۇ) پاش بۆرانى بروسكاوى چ كاتىك روو دەدات؟

روداوھەكەنى درمى تەنگەنەفەسى(رەبۇ) پاش بۆرانى بروسكاوى ھەمىشەيى و باو نىبە. ئەم روداوہ رەنگە لە ھەرزى ھەلەلەي گيا لە مانگى ئۆكتوبەرموہ بە درىزايى تا مانگى دىسەمبەر لە باشوورى رۆژ ھەلاتى ئۆستراليا روو بەدەن.

## چ كەسانىك زياتر دەكەونە بەر مەترسى توشبوون بە تەنگەنەفەسى(رەبۇ) پاش بۆرانى بروسكاوى؟

ئەوانەي كه دەكەونە بەر مەترسى تەنگەنەفەسى(رەبۇ) پاش بۆرانى بروسكاوى برىتەن لە:

- كەسانى دوچار بوو بە تەنگەنەفەسى(رەبۇ)
  - كەسانىك كه نهخوشى تەنگەنەفەسى(رەبۇ)يان بۇ دەستىنشان نەكراوہ (يانى ئەوانەي كه نىشانەي تەنگەنەفەسى(رەبۇ)يان ھەيە بەلەم ھىشتا نهخوشى تەنگەنەفەسى(رەبۇ) بۇيان دەستىنشان نەكراوہ)
  - كسانىك كه له رابر دوودا نهخوشى تەنگەنەفەسىيان ھەبۈوہ.
  - كەسانىك كه پوشەتايان ھەيە بەلەم رەنگە تەنگەنەفەسى(رەبۇ)يان نەبىت يان ھەيانىت.
- كەسانى دوچار بوو بە پوشەتا لە باشوورى رۆژ ھەلاتى ئۆستراليا بە ئەگەرى زۆر ھەسەسىيەتايان ھەيە بە بلابوونەوہى ھەلەلەي چىمەن و گيا، و ھەر بۇيە دەكەونە بەر مەترسى تەنگەنەفەسى(رەبۇ) پاش بۆرانى بروسكاوى.
- توشبوون بە تەنگەنەفەسى(رەبۇ) و پوشەتا ھەروان بەيەكەوہ يان كۆنترۆلى لاوازي نهخوشى تەنگەنەفەسى(رەبۇ)، زياتر ئەگەرى مەترسىيەكە زياد دەكات.
- ئەم كەسانەي كه لە شار، ھەرىم يان گوندېك دەژين، تەنەت ئەگەر پېشنيەي تەنگەنەفەسى(رەبۇ)شيان نەبوو بىت رەنگە دوچارى تەنگەنەفەسى(رەبۇ) پاش بۆرانى بروسكاوى بېنەوہ.

## نىشانەكەنى تەنگەنەفەسى(رەبۇ) و پوشەتا چين؟

كەسانى دوچار بوو بە تەنگەنەفەسى(رەبۇ) رەنگە يەك يان چەند نىشانەي باويان ھەبىت:

- خيز مەخيزى سنگ – دەنگىكى توندى بەرز كه لە كاتى ھەناسەكەشيان لە قەفەزەي سنگ دىتە دەرموہ.
- ھەناسەسواری
- ھەست بە تەنگى لە قەفەزەي سنگدا
- كۆخەي بەر دەوام

ئەم نىشانانە واتاي ئەمەي ھەيە كه سەيەكەنى كەسەكە (بەشى خوارووي ريزەموى ھەناسەدان) گرافتار بوون.

پنوبىست ناكات بۇ ئەمەيكە نهخوشى تەنگەنەفەسى(رەبۇ) لە تودا دەستىنشان كرىت ھەمووي ئەم نىشانانەت ھەبىت، و ھەمو كەسەكان نىشانەي ھاوشنۆوہ تاقي ناكەنەمە. ھەندىچار كەسانى دوچار بوو بە تەنگەنەفەسى(رەبۇ) ناگادارى نىشانەكەنى خويان نابن و ھەندىچار ئەم نىشانانە بە گرىنگ نازانن. ھەروہا نىشانەي تەنگەنەفەسى(رەبۇ) رەنگە لە ماو ھەكەدا دەر كەوتىت و دىسان نەمىننىت.

كەسانىك كه بەباشى نهخوشى تەنگەنەفەسى(رەبۇ) خويان كۆنترۆل دەمەن كەمتر دوچارى ئەم نىشانانە دەبن و نىشانەي لاواز ترىان ھەيە.

كەسانى دوچار بوو بە پوشەتا رەنگە يەك يان چەند نىشانەي باوي خوارەمىيان ھەبىت:

- ئاوبەرىوونى لووت
- خورىنى لووت
- پزەمە
- خورىن و ئاوبەرىوونى چاو.

ئەم نىشانانە واتاي ئەمەيكە چاو و بەشەكەنى سەرووي ريزەموى ھەناسەيى كەسەكە كەوتنەتە ژىركارىگەرى. پوشەتا نىشانەكەنى وەك خيز مەخيزى سنگ يان كورتى ھەناسە ناگرىتەوہ.





پیرستاری سسر هیل تلهفون. 1300 60 60 24 – بو بدهستهینانی زانیاری پسیورانهی پهیوهندیار به تعندروستی و راویژکاری (24 کاتژمیر، 7 روژی ههفته)

خزمهتگوزاری نیشتمانی بزیشک له مالموه تلهفون 13 SICK (13 7425) بو سسر دانهکانی پاش کاتی بزیشکی گشتی له مالموه (بیشیک له تیچووی چار سهری له نهستو گیراوه (bulked billed))

## زانیاری دهربارهی تهنگه نهفهسی (رهبو)

هیلی فریاکووتی تهنگه نهفهسی (رهبو) نوستر الیا تلهفون. 1800 ASTHMA (1800 278 462)

ننجومانی نیشتمانی تهنگه نهفهسی (رهبو) نوستر الیا تلهفون. 1800 032 495

نیلکیشنی تهنگه نهفهسی (رهبو) نوستر الیا- توانای دهسپنگهیشتنی ناسان به نویتترین زانیاری دهربارهی تهنگه نهفهسی (رهبو)، درمان و نامیزمکانی تهنگه نهفهسی، فیلم و فیدیو تاییه تهمکان سهارمت به تهکنیکی نامیز، پلانی کارکردن دهربارهی تهنگه نهفهسی (رهبو)، قوناغهکانی یارمتهی سهرمتایی له بهرمنگار بو ونمو له گهل تهنگه نهفهسی (رهبو) دهسته بهر دهکات.

## زانیاری دهربارهی پوشهتا

ASCIA (ننجومانی سهلامتی ناسی سرچییی و ههستیاری (حهساسیتهی) نوستر الیا)

بو وهرگرتنی نهم بلاوۆکه به فورماتیکی شیواو بو بهر دهست، پهیوهندی بکه به ژماره تلهفونی 1300 761 874، نهگهر پیویست بکات پهیوهندی بکه به خزمهتگوزاری بلاوۆکردنموهی نیشتمانی له ریگهی ژمارهی 13 36 77 یان ئیمیل بنیره بو ناو نیشانی [environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au](mailto:environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au).

ریگه پندراو و بلاوۆکراوه له لایهن حکوموتی فیکتوریا، 1 و وزارتتی دارایی، مئلبورن.

© ویلایهتی فیکتوریا، بهشی خزمهتگوزاری تعندروستی و مروّف، نوّفه مبهری 2017.

له مالمهیری [www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/thunderstorm-asthma](http://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/thunderstorm-asthma) دا ههیه.