

Adhume thuɔɔl nhial

Wargak thukä ke kujic wec

Adhume thuɔɔl nhil in kääp naath dial ɛɲu?

Path tin laa pen ke thuaar juaacni laa nöönj ke kiel adhume ken kuuk lëthä puany. Jen bä laa noonje kiel adhumekä min mo dunj thuɔɔl nhial.

Adhume thuɔɔl nhial in baap ni rol keeliw diew je laa je a nöönj mat thuaari juaacni ti gööl tin ci pëen keel ken thuul nhial, be naath ti nyin nuan cu moc adhume ke guaath mi tot.

Thuaar juaacni la jome a lok nhial kä be räth guaath mi nan; thaande laa nuore kä be dak a la tur ɛ not /ken thul ni ben. Ken nuor ɛmo kuiye elon ɛ dere coth rei puoath kä dere kiel adhume nöönj; be cuu tuok en höö be raan pen yiëë.

Eno dere laa mi beec, ke guaath mi kuiy kä jake naath ti nuan kä baa luäk dhil gor duëel walk ɛ guaath kel. Eno be riek mi diit lath kä lät puolä puany.

Tin tuok adhume min kääp wec keeliw ke ti to dak ni wen kä /ci ken laa tuok rei runi diaal. Kä jok ken cuec Australia laa tuok ken ke guaath in laa pen ke tuar juaacni ɛ took ke kä pay wäl kel ɛ wä kä pay wäl rew.

Adhume thuɔɔl nhial laa naath tin te ke adhume kie kiel lëthä puany (asthma kie hay fever) ɛ moce riek-cät ke naath tin ke kiel yiwä loaac kie kiel lethä puany. E jen kua le lark ɛ je mo en höö naath tin te ke adhume kie kiel lethä puanyba adhume thuɔɔl nac ken min de lat ɛ ken ke höö baa ro gan ke guaath in pen ke thuaar juaacni.

Göaa ɛ en höö be cop löc ran en höö nök ti nuan a thin ti de raan jakä höö joc nyuuthni adhumekä kä je. Ken lap ken a guac kie lap ken gööl kä naath ti gööl kä te reidien ke:

- Gër jom ken lëth puany ran
- Thony-thonyni ken luej liikä
- Kuuk rei duëel in bä kä tor, kom yakä, kuoon ken thuaari.
- Jaari
- tol tapä ken tol maac
- këmekoli tin laa kuuk naath.

Nyuuthni ken tuom adhumekä dial ti gööl titi ken dial to kel.

Min bum ni jen in de tit ɛ ke kujic kilä adhume thuɔɔl in baap wec keeliw ke:

- ken dak ken kä /ci ke ken la tuk kä tin rëep nyuuthni adhumekä to tin laa tuok ciarj ke ruoon
- laa tuok ken kä naath ti nuan ke guaath kel
- tuok ken kä:
 - naath tin te ke adhume
 - naath tin te ke adhume mi /kan tom (ɛ la naath tin ke nyuuthni adhumekä kä /kan ke met tom ke wal ke)
 - naath tin ci koj rooth ke adhume ni wal
 - naath tin te ke kiel lëthä puany
- naath tin te ke kiel lëthä puany kä jok ken cuec Auotrakia laa jöce cet te ke ke kuuk ke thuaar juaacni, kä laa ken ɛ te ke riek adhumekä thuɔɔl nhial mi lem.

Laa tuok ken ke g^uaath indien ken rik ad^humekä th^uo^ol in kääp naath diaal?

Ken rik ad^humekä th^uo^ol in kääp naath dial dak ken k^a /cⁱ ken laa tuok runⁱ diaal. Rei joak ken cuec Australia laa tuok ken ke g^uaath in pen ke th^uaar j^uaacnⁱ ke pay wäl kel e wä k^a pay wäl rew.

Ena thiäk ke riek ad^humekä th^uo^ol nhialo el^oŋ?

Naath tin te ke riek ad^humekä th^uo^ol ke:

- naath tin te ke ad^hum^e
- naath tin te ke ad^hum^e mⁱ /k^an tom (e la naath tin ke nyuuthnⁱ ad^humekä k^a /k^an ke met tom ke wal ke)
- naath tin cⁱ k^oŋ ŋ^oo^oth ke ad^hum^e nⁱ wal
- naath tin te ke kiel l^ethä p^uaany
- naath tin te ke kiel l^ethä p^uaany tⁱ d^oŋ te ke ad^hum^e kie thie^e je k^a ke.

Naath tin te ke kiel l^ethä p^uaany k^a j^ok ken cuec Au^otrakia laa j^oce cet te ke ke kuuk ke th^uaar j^uaacnⁱ, k^a laa ken e te ke riek ad^humekä th^uo^ol nhial mⁱ lem.

Taa ran ke ad^hum^e keel ken kiel l^ethä p^uaany kie g^aŋ jⁱääk ad^humekä r^ee^epe riek ad^humekä.

Kiel ad^humekä th^uo^ol laa dⁱt jⁱääkde k^a naath tin cieŋ rei rekⁿi, rijinⁱ kie rei cieŋ, e c^aŋ thie^e ke ad^hum^e nⁱ wen.

Nyuuthnⁱ ad^hum^e ken kiel l^ethä p^uaany ke tin tith?

Naath tin te ke ad^hum^e dee ke cuuc ke kel kie tⁱ ŋuan k^a nyuuthnⁱ ti te piny ti:

- yⁱiw – j^ow-yi^ekä mⁱ b^a raar l^ooc ke g^uaath in yi^ee raan
- k^ap yi^eekä
- root l^oaac
- kiel mⁱ thil guut.

Ken nyuuthnⁱ titi lot ken nⁱ h^oo ken pu^oth ran (dup joan tin te piny) ci ke te ke lueŋ.

/Ce je g^or en h^oo bⁱ ken nyuuthnⁱ diaal titi k^oŋ tuok k^a jⁱ i ba jⁱ kule tom ke ad^hum^e, k^a /cⁱ ke naath dial laa tuok ken k^a ke ke t^o. Ke th^aaŋ g^uaathnⁱ naath tin te ke ad^hum^e /cⁱ ken e mal laa ŋ^ac en h^oo^otuok nyuuthnⁱ t^ot^o k^a ke, k^a la ke ke a d^hoŋ. Ken nyuuthnⁱ ad^humekä b^a la ken a b^a k^a bⁱ ke jⁱeen ke k^or guath.

Nyaath tin caa ad^humedi^en lu^aŋ ke g^aŋ la ate ken ke nyuuthnⁱ tⁱ t^ot, tⁱ dak bendien.

Naath tin te ke kiel l^ethä p^uaany de ke cuuc ke kel kie tⁱ ŋuan nyuuthnⁱ titi:

- lu^oor wu^om ke thuny
- kuuk wu^om
- thi^eem
- kuuk ken thiey w^aŋnⁱ.

Ken nyuuthnⁱ titi lot ken nⁱ h^oo w^aŋ ran ken du^oor joam piny cⁱ ke te ke lueŋ. Kiel l^ethä p^uaany THIE reide nyuuth yⁱiwä kie k^ap yi^eekä.

Hän kua le te ke ad^hum^e?

Ad^hum^e laa ram kel e kääpe rei neenⁱ d^aŋ baŋuan k^a laa tuok ke rⁱc dial. Naathb tⁱ ŋuan /ce mal e cupe l^oocdien en h^oo de ad^hum^e ke k^ap rei riicä teekädien, c^aŋ ci raan dⁱit. G^oaa e en h^oo dee raan nyuuthnⁱ ad^humekä ŋic k^a ba GPdu guic ke h^oo baa kule ŋ^ac mⁱ tuok ken k^a ji.

En tu^om ad^humekä de taadien thⁱn diw mⁱ tⁱj ke ecdhema (czema) kie kiel l^ethä p^uaany, kie ce thieek ke kuuk/ad^hum^e, ken h^oo mⁱ nyuuthnⁱku:

- laa l^uny ke j^ok, kie tuok ken ke jen g^uaath^o kel^o ke ru^oon
- mⁱ laa ri^eer ken ke w^aär kie bakä h^oaa
- mⁱ laa ken r^o a r^eep ke g^uaath ŋ^arä, kuuk kie lueŋ, kie

- m_i laa jien ken ke p_eth m_i c_i w_äle jiek.

Ram kel k_a naath d_an n_uaan m_i te ke kiel kuuk_a te ke adhume b_a, ke h_öo n_o g_oaa e en h_öo b_i raan e n_ac en h_öo th_uaar j_uaacn_i dere adhume n_öo_n ken nyuuthn_i kil_a kuuk_a.

M_i t_ii ke kiel kuuk_a k_a t_uok nyuuthn_i cet ke y_iiw l_aaac, k_ap y_ie_ek_a kie root l_aaac, g_ui GPdu. Ken titi ke nyuuthn_i du_oop j_oam p_iny (e laa pu_oth), d_on dere a h_öo t_ii ke adhume.

Enu m_i dee lat ke h_öo b_a r_o gan ke jen g_uaath pen_a th_uaar_a j_uaacn_i?

Rik adhume th_uo_ol nhial in k_aap naath dial dak bendien k_a /c_i ken e t_uok run_i diaal. Kue laa h_öo g_oaa e ke naath tin cien j_ok ken c_uec wec Australia en h_öo b_i ken du_oor n_ac ke ku_ic adhume k_a th_uo_ol in k_aap naath dial ken min de lat ke h_öo b_a r_o gan ke g_uaath in c_i t_uok ke riek.

En_i raan rei wec be nyuuthn_i adhume k_a dhil n_ac, keel ke dup n_uaan tin nhiam tin tuom ke adhume ([four steps of asthma first aid](#)) ke h_öo b_i ken min baa lat n_ac m_i ce te ke ram ce k_ap ke adume.

G_andu p_uaanydu m_i r_eep riekdu r_o ke c_iaan adhume k_a th_uo_ol nhial

Naath dial tin te ke r_ep rik_a adhume k_a th_uo_ol nhial b_i ke:

- n_ac dhil g_or ke ku_ic adhume k_a th_uo_ol nhial ken min de lat ken ke h_öo b_a r_o gan ke g_uaath in pen ke th_uaar j_uaacn_i
- m_i lot_e r_o, cu laa t_ii raar ke g_uaath in pen ke th_uaar e k_ane k_a pay w_äl ken e w_a k_a pay w_äl r_ew – cet ke pu_ot j_oam min n_ot nhiaal /ken_e n_i we p_iny. Wer r_ec k_a g_ak wernyini ken bapdu, k_a m_i t_ii ke maru_oor du_eel, l_epe be j_iom g_er.
- Moc r_o c_ap adhume k_a m_i b_i lat (m_i ca j_i luek ke ku_ic GP k_adu) k_a mor ke n_ac lat ke dup d_an n_uaan tin nhiam ke ku_ic adhume k_a ([four steps of asthma first aid](#))
- E w_äl m_i b_i j_i lu_ak te thi_ak_a c_ian ke g_uaath in pen ke th_uaar k_a n_acni du_oop in de k_an ke j_e (ke d_un l_ath_a w_äl)
- K_ani tiit ke ken lat du_oop nyuuthn_i adhume k_a tin ca lar rei c_ap_a du_oop latdu m_i t_uok_e k_a j_i, kie /ci jen, l_atn_i du_oop lu_ak adhume k_a min nhiam.

Min d_on e in de mat k_a titi h_öo, k_ani lueek tit e p_iny ti e la t_i nyin g_ow.

G_andu ke r_o m_i t_ii ke adhume

M_i t_ii ke adhume, n_ath h_öo b_i GP du j_ol ke gu_ec c_ian ke ku_ic adhume k_a ke h_öo b_i n_ac m_i t_ii ke w_äle min th_uok ([asthma medication](#)) ken h_öo t_ii ke gu_oop gan_de m_i g_oaa ([good control of your asthma](#)).

G_oaa e b_a en h_öo t_ii ke c_ap gan adhume k_a ken h_öo b_i GP du gu_ic min te reide ke luek ke ku_ic adhume k_a th_uo_ol nhial. N_i c_ian lap w_äl in de j_i lu_ak a r_om_i keel ke r_odu – en_o e jen laa w_äl lu_ak in nhiam_o k_a adhume.

G_andu ke r_o m_i t_ii ke nyuuthn_i t_i d_on t_o nyin adhume k_a

M_i diwi h_öo t_ii ke nyuuthn_i adhume g_oaa h_öo b_i ruac ke GP du kb h_öo be gu_ic m_i t_ii ke adhume.

M_i t_uok ken nyuuthn_i adhume k_a ke p_eth k_a j_i k_a c_i gu_ic en h_öo ca j_i k_ap e adhume, guur_i dup lu_ak d_an n_uaan tinnhiam ([four steps of asthma first aid](#)) k_a n_ath h_öo guur_i GP du.

G_andu ke r_o m_i c_i k_on te ke adhume n_i wal

Ruacn_i ke GP du ke ku_ic rik_adu ke adhume th_uo_ol nhial ken min d_odien in de lat in de r_o lot ke j_i – cet ke g_an p_uaany ke adhume ke w_äl ke g_uaath in pen ke th_uaar.

G_andu ke r_o m_i t_ii ke kiel l_eth_a p_uaany

M_i t_ii ke kiel l_eth_a p_uaany, n_ath h_öo t_ii ke riek m_i r_eep r_o ke ke adhume, keel ken adhume th_uo_ol nhial in k_aap wec keeliw. M_i c_i diw i t_ii ke nyuuthn_i adhume k_a, cet ke h_öo m_i t_ii ke y_iiw l_aaac kie kiel, ruacn_i ke GP du ke ku_ic k_a h_öo be nen m_i t_ii ke adhume kie thile je.

Mi ε kiel lēthā puuany kā rōa te ke jī mō, wer kā GP kie ram nāc walk ε kuic tumā min tuōm ke je ken min deri lat ke ciaan gan̄du ke rō ke kuic rikā adhumekā thuōl nhial. Ken tō te reidien ke wāl luak adhumekā - ken a thin wal a thil wargak gōōr kēne kā kim.

Mi tii ke nyuuthni adhumekā, guuri dup luak dan nuaan tin nhiam ([four steps of asthma first aid](#)) kā nāth hōō guuri GP du.

Bi dhil cien ε tii ke nāc ke pek in kuēen rō kā pēēn thuaarā ke guelu ke webthaat [Melbourne Pollen Count and Forecast](#) kie gōre kā apōlikecin (application), kie guil webthaat [Deakin AirWatch](#).

Bā je nāc idi en guaath in de tuok ke riek adhumekā thuōl nhial in laa kāāp naath diaal?

Bi lāār ke adhumekā thuōl nhial kā Victoria tuok ke cān kā 1 kā pay wāl kel ke ruōōn 2017 kā be te thin ε wā ni kā cān kā 31 kāpay wāl rēw ruōōn 2017 (min mōguaath laa pēn ke thuaar).

Gōr apōlikecin (application) Vic ke kuic rikni tin ruōp-ruōōp kā [Google Play](#) kie kā [App Store](#) kā lathni guaath guēc ('watch zone') ke guaath in tii thin ke hōō bi nāc mi ci laar com kā jī ε not guaath rikā adhumekā thuōl nhial /kēne ni tuōok.

Guaath be luāk thin

Luāk wal

Ke guaath in ci riek mi rup-rup tuok, ni cian yōtni ke (000)

Muktāp rikni tin ruōp-ruōōp duēēl wal in thieek ke jī

GP du

Duēl kōkā wal in thiak ke jī (ke jiek wal)

Cōl kim [NURSE-ON-CALL](#) Tel. 1300 60 60 24 – ke kuic lāārā kā ram nāc duōōr (thaakni ti 24, nin 7)

Kim cien [National Home Doctor Service](#) Tel. 13 SICK (13 7425) ke kōr thaakni lat cien ke guel GP ke cien (nuaan yiou ke)

Lāār ke kuic adhumekā

Talēpoon Luak Adhumekā Auōatralia ([Asthma Australia Helpline](#)) Tel. 1800 ASTHMA (1800 278 462)

Muktāp Adhume kā Auōtralia ([National Asthma Council of Australia](#)) Tel. 1800 032 495

Apōlikecin Adhume kā Auōtralia ([Asthma Australia Asthma App](#)) – laa nyooth duōōp in thiak in deri jiek min pay tuok ke kuic adhumekā, wāl adhumekā ken kuake, bidiōō in nyooth duōōp in lāt ke kuak, cap in lāt ke kuic gan̄ adhumekā, dup luak tin nhiam ke adhume.

Lāār ke kuic kilā lēthā puuany

[ASCIA](#) Mat tetni Ji Auōtralia ke buōm puuany ken kuuk (Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy)

Ke jiek wargakä neme e thiäk ke talepoon 1300 761 874, ke lat ke **Ŋath** Wec 13 36 77 mi goori je,
kie imëel environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au

Thöp ke luande kä bëë raar kä Kuume Victorian Government, 1 Gaaath Riänä, Melbourne.

© Wec Victoria, Muktäp Puolä Puaany ken Lat ke kuic gatä ran pay wäl kel ruoon 2017.

Jaa thin kä www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/thunderstorm-asthma