



በነጎድጓድ ዝናብ ከሚከሰት አስም/ THUNDERSTORM ASTHMA እራስዎን መጠበቅ



1

የአበባ ብናኝ በሚኖርበት ወቅት እራስዎን ለመጠበቅ ምን ማድረግ እንዳለብዎት የርስዎን ሀኪም ወይም የፋርማሲ ባለሙያን ያነጋግሩ።

2

ለአስም የመጀመሪያ እርዳታ 4 እርምጃዎችን መማር።

3

በአበባ ብናኝ ባለበት ወራት ጊዜ በነጎድጓድ ዝናብ የሚከሰት አስም እንዳለ ቀደም ብሎ ማወቅ።



ከዚህ የአበባ ብናኝ ያለበት ወራት እራስዎን ይጠብቁ።

ከአስምና ከአለርጂ በተዛመዱ ጉዳዮችን መቆጣጠር።

የበለጠ መረጃ ለማግኘት በድረገጽ betterhealth.vic.gov.au ላይ ማየት።