



له خۆتان له بهران بهر هیرشهکانی ئاسم به هۆی تریشقه و (THUNDERSTORM ASTHMA) ههوره برووسکه پاریزگاری بکهن

سهبارت بهو کارانهی که دهتوان
له وهرزی بلاوبونهوهی ههلالهی
گول و گیاکاندا بو پاریزگاری له
خۆتان بیکهن، لهگهڵ پزیشک یان
دهرمانسازی خۆتان راویژ بکهن.

1

4 ههنگاوی یارمهتییه
سههتاییهکان بو تووشبوانی ئاسم
(ههناسهبرکی) فیر بین.

2

له وهرزی بلاوبونهوهی ههلالهی
گول و دارهکاندا سهرنجی بدن
به پیشبینییهکانی پهوهندیار به
هیرشهکانی ئاسم به هۆی تریشقه و
ههوره برووسکه.

3



له وهرزی بلاوبونهوهی ههلالهی گول و دارهکاندا ناگاتان له خۆتان بیت.

بهریوهبرایهتی کردنی ئاسم و حساسیتهت زور گرنگه.

بو دهستهبرکردنی زانیاری زیاتر سهردانی مألپهری betterhealth.vic.gov.au بکهن.