Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

ਥੰਡਰਸਟੌਰਮ (ਬਿਜਲੀ ਵਾਲੇ ਤੂਫ਼ਾਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲਾ) ਦਮਾ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਲਕਾ ਦਮੇ ਦਾ ਰੋਗ ਜਾਂ ਘਾਹੀ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਸੰਤ ਰੁੱਤ ਅਤੇ ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਥੰਡਰਸਟੌਰਮ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਓ।

- ਥੰਡਰਸਟੌਰਮ ਤੋਂ ਬਚੋ – ਤੂਫ਼ਾਨ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਤੂਫ਼ਾਨ ਦੌਰਾਨ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹੋ।
- ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਲਓ ਅਤੇ ਦਮੇ ਦੀ ਫਸਟ ਏਡ ਸਿੱਖੋ।
- ਭਵਿੱਖਬਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਲਈ, VicEmergency ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਦਮੇ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਜਾਂ ਘਾਹੀ ਬੁਖ਼ਾਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

VICTORIA State Government

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ betterhealth.vic.gov.au/thunderstorm-asthma 'ਤੇ ਜਾਓ।