

گرج چمک کے طوفان سے وابستہ دمہ زندگی کے لیے خطرناک ہو سکتا ہے

وکتوریہ میں، چاہے آپ کو معمولی سا دمہ ہو یا موسم بہار کی الرجی (hay fever) ہو تو بھی آپ کے لیے خطرہ ہوتا ہے۔ موسم بہار اور گرمیوں میں گرج چمک کے طوفانوں کے لیے تیاری کر کے اپنے لیے خطرہ کم کریں۔



ایستہما ایکشن پلان یا موسم بہار کی الرجی (hay fever) کے ٹریٹمنٹ پلان کے سلسلے میں اپنے جی پی سے ملیں۔



پیشگوئیوں اور خبردار کرنے والی اطلاعات کے لیے VicEmergency ایپ ڈاؤن لوڈ کریں۔



ہدایات کے مطابق دوائیاں لیں اور ایستہما فرسٹ ایڈ کے متعلق سیکھیں۔



طوفانی موسم سے بچیں - طوفان آنے سے پہلے اور طوفان کے دوران اندر رہیں۔

