የነጎድጓዳማ ዝናብ አስም ምንድን ነው?

አንዳንድ የነጎድጓዳማ ዝናብ የሳር አበባ ብናኝ ቅንጣቶች እንዲፈነዱ ሊያደርግ ይችላል፣ ይህም የነጎድጓዳማ ዝናብ አስም በመባል የሚታወቀውን የአስም ጥቃት ሊያስከትሉ የሚችሉ አለርጂኖችን ይረጫል። ብዙ ያልተለመደ ቢሆንም፣ በሣር የአበባ ብናኝ ወቅት (በተለይ በኦክቶበር እና በዲሴምበር መካከል) ሊከሰት ይችላል።

አደጋ ላይ ያለው ማን ነው?

- አስም ያለበት ማንኛውም ሰው (የአሁኑ፣ ያለፈ ወይም ያልታወቀ)።
- በፀደይ ወቅት ወቅታዊ የአበባ ብናኝ/የአፍንጫ አለርጂ (ሄይ ፊቨር) ያለው ማንኛውም ሰው።

ይህንን ህትመት መክፈት በሚችሉበት ቅርፅ ለመቀበል ወደ **1300 761 874** ይደውሉ፣ ካስፈለገ የብሄራዊ ቅብብሎሽ አገልግሎትን በመጠቀም ወደ **13 36 77** ይደውሉ ወይም ወደ **publichealth@health.vic.gov.au** ኢሜይል ያድርጉ

በቪክቶሪያ መንግሥት የተፈቀደ እና የታተመ፣ 1 Treasury Place, Melbourne.
© የቪክቶሪያ ግዛት፣ አውስትራሊያ፣ የጤና መምሪያ፣ ሴፕተምበር 2024። በ **https://www.health.vic.gov.au/about/our-campaigns** ይገኛል

ISBN 978-1-76131-430-8 **(pdf/online/MS word) 2408830**

Amharic | አማርኛ

የነጎድጓዳማ ዝናብ አስም ለሕይወት አስጊ ሊሆን ይችላል

አደጋዎቹን ይወቁ። ይዘጋጁ። ደህንነትዎን ይጠብቁ።

ለበለጠ መረጃ betterhealth.vic.gov.au/thunderstorm-asthma ይጎብኙ

VICTORIA
State Government

በሳር የአበባ ዱቄት ብናኝ ወቅት ደህንነትዎን ይጠብቁ

በነጎድጓዳማ ዝናብ አስም የመጎዳትን እድሎች መቀነስ ይችላሉ።

በዚህ ወቅት ነጎድጓዳማ ዝናብን ያስወግዱ፣ በተለይም ከዝናቡ በፊት የሚመጣውን ንፋስ።

ወደ ቤት ውስጥ ይግቡ፣ በሮች እና መስኮቶች ይዝጉ፣ እና የውጭ አየር ወደ ውስጥ ሊያስገባ የሚችል አየር ማጤዣ (ለምሳሌ፥ የትነት አየር ሙቀት መጤዣዎችን) ያጥፉ።

የአስም በሽታ የመጀመሪያ እርዳታን ይማሩ፣ እና እርስዎ፣ ጓደኛዎ ወይም የቤተሰብዎ አባል፣ የአስም በሽታ ወይም ጥቃት ከደረሰብዎ ምን ማድረግ እንዳለብዎት ያረጋግጡ።

በVicEmergency ድረ-ገጽ ወይም መተግበሪያ ላይ የነጎድጓዳማ ዝናብ አስም ወረርሽኝ ትንበያ በመደበኛነት ይመልከቱ እና ለአካባቢዎ ምክር እና ማስጠንቀቂያ ለመቀበል 'የመጠበቂያ ዞን' ያዘጋጁ።

አስም ካለብዎት፦

- ጥሩ የአስም መቆጣጠሪያን ለማረጋገጥ በየጊዜው ዶክተርዎን ይጎብኙ እና የአስምዎን የድርጊት መርሃ ግብር ያዘጋጁ ወይም ይከልሱ።
- መመሪያውን ተከትለው የመከላከያ መድሀኒትዎን ይውሰዱ፤ እንዲሁም የህመም ማስታገሻ መድሃኒትዎን በማንኛውም ጊዜ ይዘው ይሂዱ።

የአበባ ብናኝ/የአፍንጫ አለርጂ (ሄይ ፊቨር) ካለብዎት፦

- ለእርስዎ የተሻለውን ህክምና እና የነጎድጓድ ዝናብ አስም ስጋትዎን ለመወያየት ዶክተርዎን ወይም ፋርማሲስትዎን ይጎብኙ።
- የአስም በሽታ የመጀመሪያ እርዳታን ይማሩ እና ካስፈለገም የአስም ማስታገሻ መተንፈሻ/ፓፈር ከየት ማግኘት እንደሚችሉ ይወቁ። እነዚህ ያለ ማዘዣ ከፋርማሲዎች ይገኛሉ።

አንድ ሰው የአስም ጥቃት አጋጥሞታል ብለው ካሰቡ...

ደረጃ 1 – ሰውዬውን ቀጥ አድርገው ያስቀምጡ።

ደረጃ 2 – ሰማያዊውን/ግራጫውን መተንፈሻ/ፓፈር ይነቅንቁ፣ 1 ፓፍ/ሙሌት ወደ ስፔሰር/ማከፋፈያው ያስገቡና 4 ትንፋሽ ይውሰዱ። ይህንን 4 ጊዜ ይድገሙት።

ደረጃ 3 – 4 ደቂቃዎችን ይጠብቁ እና መተንፈስ ወደ መደበኛው ካልተመለሰ ደረጃ 2 ን ይድገሙት።

ደረጃ 4 – የሰውዬው አተነፋፈስ ወደ መደበኛው ካልተመለሰ ሦስት ዜሮ (000) ይደውሉ። እየጠበቁ ሳሉ ደረጃ 2ን በየ 4 ደቂቃው ይድገሙት።