

ما هو الربو المصاحب للعواصف الرعدية؟

يمكن أن تتسبب بعض العواصف الرعدية في تفجّر حبوب اللقاح العشبية، مما يؤدي إلى إطلاق مسببات الحساسية التي قد تؤدي إلى نوبات الربو المعروفة باسم الربو المصاحب للعواصف الرعدية. على الرغم من أنه غير شائع، إلا أنه يمكن أن يحدث خلال موسم حبوب اللقاح العشبية (عادة بين تشرين الأول / أكتوبر و كانون الأول / ديسمبر).

من هم المعرضون للخطر:

- أي شخص مصاب بالربو (حالي أو سابق أو غير مشخص).
- أي شخص مصاب بحمى القش الموسمية خلال فصل الربيع.



لتلقي هذا المنشور بتنسيق يسهل الوصول إليه، اتصل بالرقم **1300 761 874**.
باستخدام خدمة الترحيل الوطنية **13 36 77** إذا لزم الأمر، أو أرسل بريدًا إلكترونيًا
إلى **climate.publichealth@health.vic.gov.au**

صرحت به ونشرته حكومة ولاية فيكتوريا، 1 Treasury Place, Melbourne
© ولاية فيكتوريا، أستراليا، وزارة الصحة، أيلول / سبتمبر 2024 متوفر على
<https://www.health.vic.gov.au/about/our-campaigns>

2408830 (MS word/عبر الإنترنت/pdf) ISBN 978-1-76131-430-8



يمكن أن يكون الربو المصاحب للعواصف الرعدية مهددًا للحياة

تعرف على المخاطر. استعد. ابق آمنًا.

للمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة betterhealth.vic.gov.au/thunderstorm-asthma



ابق آمناً خلال موسم حبوب اللقاح العشبية

يمكنك تقليل فرص التأثر بالربو المصاحب للعواصف الرعدية.

تجنب العواصف الرعدية خلال هذا الموسم، وخاصة هبوب الرياح قبل العاصفة.

ابق في الداخل وأغلق الأبواب والنوافذ وأغلق مكيف الهواء الذي قد يجلب الهواء الخارجي إلى الداخل (مثل مكيفات الهواء التبخيرية).

تعلم الإسعافات الأولية للربو وتأكد من فهمك لما يجب فعله إذا أصبت أنت أو صديقك أو أحد أفراد أسرته بتفاقم الربو أو بنوبة.

تحقق من توقعات الربو الوبائي المصاحب للعواصف الرعدية بانتظام على موقع أو تطبيق VicEmergency وقم بإعداد "منطقة مراقبة" لتلقي النصائح والتحذيرات لمنطقتك.

إذا كنت مصابًا بالربو:

- راجع الطبيب بانتظام لضمان السيطرة الجيدة على الربو ولوضع خطة عمل الربو أو مراجعتها.
- خذ الدواء الوقائي حسب التوجيهات واحمل دواء الإغاثة معك في جميع الأوقات.

إذا كنت مصابًا بحمى القش:

- راجع الطبيب أو الصيدلي لمناقشة أفضل علاج لك وخطر الإصابة بالربو المصاحب للعواصف الرعدية.
- تعلّم الإسعافات الأولية للربو واعرف أين يمكنك الحصول على بخاخ الإغاثة للربو إذا لزم الأمر. هذا متوفر من الصيدليات بدون وصفة طبية.

إذا كنت تعتقد أن شخصًا ما يعاني من نوبة ربو...

الخطوة 1 - أجلس الشخص في
وضع مستقيم.



الخطوة 2 - هزّ البخاخ الأزرق / الرمادي،
ضع نفخة واحدة في المبعاد وخذ 4
أنفاس من المبعاد. كرر هذا 4 مرات.



الخطوة 3 - انتظر 4 دقائق، وكرر
الخطوة 2 إذا لم يعد التنفس إلى
طبيعته.



الخطوة 4 - إذا لم يعد تنفس الشخص
إلى طبيعته، فاتصل بالرقم ثلاثة أصفار
(000). كرر الخطوة 2 كل 4 دقائق أثناء
الانتظار.

