

বজ্রঝড়ে হাঁপানি কী?

কিছু বজ্রঝড়ের ফলে ঘাসের পরাগরেণু ফেটে যেতে পারে, যার ফলে অ্যালার্জেন নির্গত হয় যা হাঁপানির আক্রমণের কারণ হতে পারে, যা বজ্রঝড় হাঁপানি নামে পরিচিত। অস্বাভাবিক হলেও, এটি ঘাস পরাগরেনুর ঋতুতে ঘটতে পারে (সাধারণত অক্টোবর এবং ডিসেম্বরের মধ্যে)।

কারা ঝুঁকিতে আছেন:

- হাঁপানি আছে এমন যে কেউ (বর্তমান, অতীত বা নির্ণয় করা হয়নি)।
- বসন্তকালে মৌসুমি হে ফিভারে আক্রান্ত যে কারো হতে পারে।



এই প্রকাশনাটি সহজলভ্য ফর্ম্যাটে পেতে, প্রয়োজনে জাতীয় রিলে সার্ভিস ১৩ ৩৬ ৭৭ ব্যবহার করে ১৩০০ ৭৬১ ৮৭৪ নম্বরে ফোন করুন, অথবা climate.publichealth@health.vic.gov.au এ ইমেল করুন।

ভিক্টোরিয়ান সরকার কর্তৃক অনুমোদিত এবং প্রকাশিত, ১ ট্রেজারি প্লেস, মেলবোর্ন। © ভিক্টোরিয়া রাজ্য, স্বাস্থ্য বিভাগ, সেপ্টেম্বর ২০২৪।
<https://www.health.vic.gov.au/about/our-campaigns>
থেকে পাওয়া যাবে

আইএসবিএন ৯৭৮-১-৭৬১৩১-৪৩০-৮ (পিডিএফ/অনলাইন/এমএস শব্দ) ২৪০৮৮৩০



বজ্রসহ ঝড়ে হাঁপানি জীবনের জন্য হুমকিস্বরূপ হতে পারে

ঝুঁকিগুলো জানুন। প্রস্তুতি নিন। নিরাপদে থাকুন।

আরও তথ্যের জন্য betterhealth.vic.gov.au/thunderstorm-asthma দেখুন।



ঘাসের পরাগরেণুর মৌসুমে/ঋতুতে নিরাপদ থাকুন

আপনি বজ্রঝড়ের হাঁপানি দ্বারা প্রভাবিত হওয়ার সম্ভাবনা কমাতে পারেন।

এই মৌসুমে/ঋতুতে বজ্রপাত এড়িয়ে চলুন, বিশেষ করে ঝড়ের আগে ঝোড়ো হাওয়া।

ভিতরে চলে যান, দরজা এবং জানালা বন্ধ করুন এবং এয়ার কন্ডিশনার বন্ধ করুন যা বাইরের বাতাস ভিতরে নিয়ে আসতে পারে (যেমন বাষ্পীভূত এয়ার কন্ডিশনার)।

হাঁপানির প্রাথমিক চিকিৎসা শিখুন, এবং আপনার বন্ধু বা পরিবারের সদস্য, হাঁপানিতে আক্রান্ত বা আক্রমণ হলে কী করবেন তা আপনি বুঝতে পেরেছেন তা নিশ্চিত করুন।

ভিকইমার্জেন্সি (VicEmergency) ওয়েবসাইট বা অ্যাপে নিয়মিতভাবে মহামারী বজ্রপাত হাঁপানির পূর্বাভাস পরীক্ষা করুন এবং আপনার এলাকার জন্য পরামর্শ এবং সতর্কতা পেতে একটি 'ওয়াচ জোন' স্থাপন করুন।

যদি আপনার হাঁপানি থাকে:

- হাঁপানি নিয়ন্ত্রণ নিশ্চিত করতে নিয়মিত আপনার ডাক্তারের সাথে দেখা করুন এবং আপনার হাঁপানি কর্ম পরিকল্পনা তৈরি বা পর্যালোচনা করুন।
- নির্দেশিতভাবে আপনার প্রতিরোধক ওষুধ গ্রহণ করুন এবং আপনার উপশমকারী ওষুধ সর্বদা আপনার সাথে রাখুন।

যদি আপনার হে ফিভার থাকে:

- আপনার সর্বোত্তম চিকিৎসা এবং বজ্রঝড়ের হাঁপানির ঝুঁকি নিয়ে আলোচনা করতে আপনার ডাক্তার বা ফার্মাসিস্টের সাথে দেখা করুন।
- হাঁপানির প্রাথমিক চিকিৎসা শিখুন এবং প্রয়োজনে হাঁপানি উপশমকারী প্যাফার কোথা থেকে পেতে পারেন তা জেনে নিন। এগুলো প্রেসক্রিপশন ছাড়াই ফার্মেসী থেকে পাওয়া যায়।

যদি আপনার মনে হয় কারো হাঁপানির আক্রমণ হচ্ছে...



ধাপ ১ - ঐ ব্যক্তিকে সোজা করে বসান।



ধাপ ২ - নীল/ধূসর পাফারটি ঝাঁকান, একটি স্পেসারে ১টি পাফ রাখুন এবং স্পেসার থেকে ৪টি শ্বাস নিন। এটি ৪ বার পুনরাবৃত্তি করুন।



ধাপ ৩ - ৪ মিনিট অপেক্ষা করুন, এবং যদি শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক না হয় তবে ধাপ ২ পুনরাবৃত্তি করুন।



ধাপ ৪ - যদি ঐ ব্যক্তির শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক অবস্থায় না ফিরে আসে, তাহলে ট্রিপল জিরো (০০০) নম্বরে কল করুন। অপেক্ষা করার সময় প্রতি ৪ মিনিট অন্তর ধাপ ২ পুনরাবৃত্তি করুন।