

Što je grmljavinska astma?

Određene grmljavinske oluje mogu uzrokovati pucanje zrnaca peludi trave i uslijed toga se mogu osloboditi alergeni koji mogu izazvati napade astme poznate kao grmljavinska astma. Iako to nije uobičajeno, ta vrsta astme se može pojaviti tijekom peludne sezone (obično između listopada i prosinca).

Tko je u opasnosti:

- Sve osobe koje imaju astmu (trenutno, u prošlosti ili nedijagnosticiranu).
- Sve osobe koje u proljeće imaju sezonsku peludnu groznicu.



Ako ovu publikaciju želite dobiti u pristupačnom formatu, nazovite **1300 761 874**, preko Nacionalne relejne službe **13 36 77**, ako je to potrebno, ili pošaljite e-poštu na **climate.publichealth@health.vic.gov.au**

Odobrila i objavila Vlada Victorije – Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne. © Država Victoria, Ministarstvo zdravstva, rujna 2024. Dostupno na **<https://www.health.vic.gov.au/about/our-campaigns>**

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

Croatian | Hrvatski



Grmljavinska astma može biti opasna po život

Upoznajte se s rizicima. Pripremite se.
Zaštitite se.

Za više informacija, posjetite betterhealth.vic.gov.au/thunderstorm-asthma



Zaštitite se tijekom peludne sezone trava

Možete poduzeti određene mjere kako biste smanjili mogućnost dobivanja grmljavinske astme.

Izbjegavajte grmljavinske oluje ove sezone, osobito udare vjetra prije oluje.

Uđite unutra, zatvorite vrata i prozore i isključite klima uređaje koji dovode zrak izvana u kuću (npr. klima uređaje koji rade na principu isparavanja).

Naučite prvu pomoć i postupke u slučaju pogoršanja astme ili astmatskog napada kod vas, prijatelja ili člana obitelji.

Redovito provjeravajte prognozu epidemijske grmljavinske astme na web stranici ili aplikaciji VicEmergency i postavite 'zonu za praćenje' kako biste primali savjete i upozorenja za svoje područje.



Ako imate astmu:

- Redovito posjećujte svog liječnika kako biste astmu držali pod kontrolom i izradili ili ažurirali akcijski plan za astmu.
- Uzimajte lijekove za prevenciju prema uputama i uvijek nosite sa sobom lijekove za ublažavanje simptoma.

Ako imate peludnu groznicu:

- Razgovarajte s liječnikom ili ljekarnikom o tome kako se grmljavinska astma najučinkovitije liječi i o vašem riziku od grmljavinske astme.
- Naučite prvu pomoć za astmatski napad i budite obaviješteni o mjestima na kojima možete nabaviti inhalator za ublažavanje astme, ako vam je potreban. Inhalatore možete kupiti u ljekarnama bez recepta.

Ako smatrate da netko ima napad astme...



Korak br. 1 – Postavite osobu da sjedi uspravno.



Korak br. 2 – Protresite plavo/sivi inhalator, pritisnite ga jedanput u zračnu komoricu (spacer) i udahnite 4 puta iz komorice. Ponovite to 4 puta.



Korak br. 3 – Pričekajte 4 minute i ponovite korak br. 2 ako se disanje još nije vratilo na normalno.



Korak br. 4 – Ako se disanje osobe ne vrati na normalno, nazovite tri nule (000). Dok čekate, korak br. 2 ponovite svake 4 minute.