

نفس تنگی ناشی از طوفان رعد و برق چیست؟

بعضی از طوفان های رعد و برق میتوانند دانه های گرده چمن را باز کنند و آلرژن هایی آزاد کنند که ممکن است حملات نفس تنگی ایجاد کنند، که به آن نفس تنگی ناشی از طوفان رعد و برق گفته می شود. اگرچه غیرمعمول است، اما این کار میتواند در فصل گرده های چمن رخ دهد (معمولاً بین اکتوبر و دسمبر).

چی کسانی در معرض خطر قرار دارند:

- هر کسی که نفس تنگی داشته باشد (فعلاً، در گذشته یا تشخیص داده نشده).
- هر کسی که در فصل بهار زکام بهاره فصلی داشته باشد.



برای دریافت این نشریه در یک قالب قابل دسترس با شماره **1300 761 874** در صورت نیاز با استفاده از خدمات باز پخش ملی **13 36 77** تماس بگیرید، یا به این آدرس ایمیل روان کنید: climate.publichealth@health.vic.gov.au

تأیید شده و منتشر شده توسط حکومت ویکتوریا، 1 Treasury Place،
Melbourne. © ایالت ویکتوریا، وزارت صحت، سپتمبر 2024. از
<https://www.health.vic.gov.au/about/our-campaigns>
قابل دسترس است

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



نفس تنگی ناشی از طوفان های رعد و برق می تواند خطر جانی داشته باشد

خطر ها را بدانید. آمادگی داشته باشید. ایمن بمانید.

جهت کسب معلومات بیشتر از betterhealth.vic.gov.au/thunderstorm-asthma بازدید کنید



در فصل گرده‌های چمن ایمن بمانید.

می‌توانید احتمال تأثیر نفس تنگی ناشی از طوفان‌های
رعد و برق بر خود را کاهش دهید.

در این فصل از طوفان‌های رعد و برق اجتناب کنید،
به ویژه از تندباد‌های قبل از طوفان.

به داخل بروید، دروازه‌ها و کلکین‌ها را ببندید و کولرهایی
که ممکن است هوای بیرون را وارد کنند (مثلاً کولرهای
تبخیری) را خاموش کنید.

کمک‌های اولیه نفس تنگی را یاد بگیرید و مطمئن شوید
که می‌دانید در صورت بروز تشدید یا حمله نفس تنگی
برای خود، دوست یا یکی از اعضای خانواده چه اقداماتی
انجام دهید.

پیش‌بینی نفس تنگی ناشی از رعد و برق همه گیر را به
طور منظم در وبسایت یا برنامه کاربری VicEmergency
بررسی کنید و یک «ناحیه تحت نظارت» تنظیم کنید تا
هشدارها و توصیه‌ها برای منطقه شما روان شود.

اگر نفس تنگی دارید:

- به طور منظم به داکتر خود مراجعه کنید تا کنترل خوبی بر نفس تنگی داشته باشید و طرح مدیریت نفس تنگی خود را ایجاد یا بازبینی کنید.
- دوی وقایوی (Preventer) خود را طبق هدایت استفاده کنید و همیشه دوی آرامبخش (Reliever) خود را همراه تان داشته باشید.

اگر زکام بهاره دارید:

- با داکتر یا دوا فروش خود مشورت کنید تا بهترین معالجه و میزان خطر شما در برابر نفس تنگی ناشی از طوفان‌های رعد و برق مشخص شود.
- کمک‌های اولیه نفس تنگی را یاد بگیرید و بدانید در صورت نیاز از کجا می‌توانید اسپری آرامبخش نفس تنگی (Reliever puffer) دریافت کنید. این اسپری‌ها از دواخانه‌ها بدون نسخه در دسترس هستند.

اگر فکر می‌کنید کسی دچار حملهٔ نفس تنگی شده است...

مرحله 1 – شخص را به حالت نشسته و
قائم بنشانید.



مرحله 2 – اسپری آبی/خاکستری را
تکان دهید، 1 پُف در لوله اسپیسر قرار
دهید و 4 بار از اسپیسر تنفس کنید.
این را 4 بار تکرار کنید.



مرحله 3 – 4 دقیقه صبر کنید و اگر
تنفس به حالت عادی بازنگشت،
مرحله 2 را تکرار کنید.



مرحله 4 – اگر تنفس شخص به حالت
عادی بازنگشت، با شماره 000 تماس
بگیرید. در حین انتظار، هر 4 دقیقه یک
بار مرحله 2 را تکرار کنید.

