

## آسم ناشی از طوفان تندری چیست؟

برخی از طوفان‌های تندری می‌توانند باعث باز شدن دانه‌های گرده علف‌ها شوند و آلرژن‌هایی را آزاد کنند که ممکن است باعث حملات آسم شوند که به عنوان آسم ناشی از طوفان تندری شناخته می‌شود. اگرچه آسم ناشی از طوفان تندری غیرمعمول است، اما در فصل گرده افشانی علف‌ها (معمولاً بین اکتبر و دسامبر) ممکن است رخ دهد.

## چه کسانی در معرض خطر هستند:

- هر کسی که آسم دارد (در حال حاضر، قبلاً یا تشخیص داده نشده).
- هر کسی که در طول بهار به تب یونجه فصلی مبتلا می‌شود.



برای دریافت این نشریه در قالبی قابل دسترس، با شماره ۱۳۰۰۷۶۱۸۷۴ تماس بگیرید، در صورت لزوم از خدمات رله ملی ۱۳۳۶۷۷ استفاده کنید، یا به آدرس [climate.publichealth@health.vic.gov.au](mailto:climate.publichealth@health.vic.gov.au) ایمیل بزنید.

مجاز و منتشر شده توسط دولت ویکتوریا، 1 Treasury Place, Melbourne © ایالت ویکتوریا، وزارت بهداشت، سپتامبر ۲۰۲۴. قابل دسترسی از طریق <https://www.health.vic.gov.au/about/our-campaigns>

شابک ۸-۴۳۰-۷۶۱۳۱-۱-۹۷۸ (پی‌دی‌اف/آنلاین/ام‌اس ورد) ۲۴۰۸۸۳۰



# آسم ناشی از طوفان تندری می‌تواند تهدیدکننده زندگی باشد.

خطرات را بشناسید. آماده شوید. ایمن بمانید.

برای اطلاعات بیشتر به [betterhealth.vic.gov.au/thunderstorm-asthma](https://betterhealth.vic.gov.au/thunderstorm-asthma) مراجعه کنید.



## در فصل گرده افشانی علف‌ها، ایمن بمانید

شما می‌توانید احتمال ابتلا به آسم ناشی از طوفان  
تندری را کاهش دهید.

در این فصل از رعد و برق، به‌ویژه از تندبادهای قبل از  
طوفان، دوری کنید.

به داخل بروید، درها و پنجره‌ها را ببندید و تهویه  
مطبوعی را که ممکن است هوای بیرون را به داخل  
بیاورد (مثلاً کولرهای تبخیری) خاموش کنید.

کمک‌های اولیه آسم را یاد بگیرید و مطمئن شوید  
که می‌دانید اگر شما، یکی از دوستان یا اعضای  
خانواده‌تان دچار حمله یا تشدید آسم شدید، چه کاری  
باید انجام دهید.

پیش‌بینی آسم ناشی از طوفان تندری و همه‌گیری را مرتباً  
در وب‌سایت یا اپلیکیشن VicEmergency بررسی  
کنید و یک «ناحیه هشدار» تنظیم کنید تا توصیه‌ها و  
هشدارهای مربوط به منطقه خود را دریافت کنید.

## اگر آسم دارید:

- برای اطمینان از کنترل خوب آسم، مرتباً به پزشک مراجعه کنید و برنامه عملی آسم خود را ایجاد یا بررسی کنید.
- داروهای پیشگیری کننده خود را طبق دستورالعمل مصرف کنید و داروهای تسکین دهنده خود را همیشه همراه داشته باشید.

## اگر تب یونجه دارید:

- برای صحبت در مورد بهترین درمان و خطر ابتلا به آسم ناشی از رعد و برق، به پزشک یا داروساز خود مراجعه کنید.
- کمک های اولیه آسم را یاد بگیرید و بدانید که در صورت نیاز از کجا می توانید اسپری تسکین دهنده آسم تهیه کنید. این داروها بدون نسخه پزشک از داروخانه ها قابل تهیه هستند.

# اگر فکر می‌کنید کسی دچار حمله آسم شده است...

**مرحله ۱ -** فرد را به صورت عمودی بنشانید.



**مرحله ۲ -** اسپری آبی/خاکستری را تکان دهید، ۱ پاف داخل اسپریسر بزنید تا فرد ۴ بار از اسپریسر نفس بکشد. این کار را ۴ بار تکرار کنید.



**مرحله ۳ -** ۴ دقیقه صبر کنید و اگر تنفس به حالت عادی برگشت، مرحله ۲ را تکرار کنید.



**مرحله ۴ -** اگر تنفس فرد به حالت عادی برگشت، با شماره سه صفر (۰۰۰) تماس بگیرید. در حین انتظار، مرحله ۲ را هر ۴ دقیقه تکرار کنید.

