Ano ang thunderstorm asthma?

Ang ilang mga thunderstorm ay maaaring maging sanhi ng pagbuka ng mga butil ng grass pollen, na naglalabas ng mga allergen na maaaring maging sanhi ng hika na kilala bilang thunderstorm asthma. Bagama't hindi karaniwan, maaari itong mangyari sa panahon ng grass pollen (karaniwang sa pagitan ng Oktubre at Disyembre).

Sino ang nasa panganib:

- Sinumang may hika (kasalukuyan, nakaraan o hindi pa nasuri).
- Sinumang may pana-panahong hay fever sa panahon ng tagsibol.

Upang makatanggap ang publikasyong ito sa isang madaling naa-access na format sa telepono **1300 761 874**, gamit ang National Relay Service **13 36 77** kung kinakailangan, o mag-email sa **climate.publichealth@health.vic.gov.au**

Pinahintulutan at inilathala ng Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne. © State of Victoria, Department of Health, Setyembre 2024. Makukuha mula sa **https://www.health.vic.gov.au/about/our-campaigns**

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

Filipino

Ang thunderstorm asthma ay maaaring maging banta sa buhay

Alamin ang mga panganib. Maging handa. Manatiling ligtas.

Para sa karagdagang impormasyon bisitahin ang betterhealth.vic.gov.au/thunderstorm-asthma

VICTORIA State Government

Manatiling ligtas sa panahon ng grass pollen

Maaari mong bawasan ang tsansa na maapektuhan ka ng thunderstorm asthma.

Iwasan ang mga thunderstorm sa panahong ito, lalo na ang mga pagbugso ng hangin bago ang bagyo.

Pumasok sa loob, isara ang mga pinto at bintana, at patayin ang air conditioning na maaaring magpapasok ng hangin mula sa labas (hal. mga evaporative air conditioner).

Alamin ang pangunang lunas sa hika, at tiyaking nauunawaan mo kung ano ang gagawin kung ikaw, isang kaibigan o miyembro ng pamilya, ay magkaroon ng asthma flare o sumpong.

Regular na tingnan ang taya ng panahon para sa epidemyang thunderstorm asthma sa VicEmergency website o app at mag-set up ng 'watch zone' para makatanggap ng payo at mga babala para sa inyong lugar.

Kung mayroon kang hika:

- Regular na magpatingin sa iyong doktor upang matiyak ang mahusay na pagkontrol sa hika, at gawin o suriin ang iyong planong aksyon sa hika (asthma action plan).
- Dalhin ang iyong pang-iwas na gamot (preventer medication) ayon sa tagubulin at magdala lagi ng iyong reliever medication sa lahat ng oras.

Kung mayroon kang hay fever:

- Magpatingin sa iyong doktor o parmasyutiko upang talakayin ang iyong pinakamahusay na paggamot at ang iyong panganib na magkaroon ng thunderstorm asthma.
- Alamin ang pangunang lunas sa hika at alamin kung saan ka makakakuha ng asthma reliever puffer kung kinakailangan. Ang mga ito ay makukuha sa mga botika nang walang reseta.

Kung sa tingin mo ay may sinusumpong ng hika...

Hakbang 1 - Paupuin nang tuwid ang tao.

Hakbang 2 – Alugin ang asul/kulay-abong puffer, ilagay ang 1 puff sa isang spacer, at huminga ng 4 na beses mula sa spacer. Ulitin ito ng 4 na beses.

Hakbang 3 – Maghintay ng 4 na minuto, at ulitin ang hakbang 2 kung hindi bumalik sa normal ang paghinga.

000

Hakbang 4 – Kung ang paghinga ng tao ay hindi bumalik sa normal, tumawag sa Triple Zero (000). Ulitin ang hakbang 2 tuwing 4 na minuto habang naghihintay ka.