## વાવાઝોડાનો અસ્થમા શું છે?

અમુક વાવાઝોડાને કારણે ઘાસના પરાગ અનાજ ફૂટી જાય છે, એલર્જન મુક્ત કરે છે જે અસ્થમાના હુમલા નો કારણ બને છે જે થંડરસ્ટ્રોમ અસ્થમા તરીકે ઓળખાય છે. અસામાન્ય હોવા છતાં, તે ઘાસના પરાગ મોસમ દરમિયાન થઈ શકે છે (વિશિષ્ટ રીતે ઓક્ટોબર અને ડિસેમ્બર વચ્ચે).

## જોખમમાં કોણ છે:

- અસ્થમા વાળા કોઈપણ (વર્તમાન, ભૂતકાળમાં અથવા નિદાન વિનાના).
- વસંત દરમિયાન મોસમી પરાગરજ તાવવાળા કોઈ પણ વ્યક્તિ.

સુલભ ફોર્મેટમાં આ પ્રકાશનને પ્રાપ્ત કરવા માટે ફોન **૧૩૦૦ ૭૬૧ ૮૭૪**, નેશનલ રિલે સર્વિસનો **૧૩ ૩૬ ૭૭** જો જરૂરી હોય તો ઉપયોગ કરીને, અથવા ઇમેઇલ **climate.publichealth@health.vic.gov.au**

વિક્ટોરિયન સરકાર દ્વારા અધિકૃત અને પ્રકાશિત, ૧ ટ્રેઝરી પ્લેસ, મેલબોર્ન.
© સ્ટેટ ઓફ વિક્ટોરિયા, આરોગ્ય વિભાગ, સપ્ટેમ્બર ૨૦૨૪.
**https://www.health.vic.gov.au/about/our-campaigns** થી ઉપલબ્ધ છે

**આઇએસબીએન** ૯૭૮-૧-૭૬૧૩૧-૪૩૦-૮ **(પીડીએફ/ઓનલાઇન/એમએસ વર્ડ)**
**૨૪૦૮૮૩૦**

Gujarati | ગુજરાતી

# વાવાઝોડાનો અસ્થમા જીવલેણ હોઈ શકે છે

**જોખમો જાણો. તૈયાર થાઓ. સલામત રહો.**

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો betterhealth.vic.gov.au/thunderstorm-asthma

VICTORIA
State Government

# ઘાસ પરાગ સિઝન દરમિયાન સુરક્ષિત રહો

તમે વાવાઝોડાના અસ્થમાથી પ્રભાવિત થવાની શક્યતાઓ ઓછી કરી શકો છો.

આ મોસમ માં વાવાઝોડાથી બચવું, ખાસ કરીને તોફાન પહેલા પવનના ઝાપટાથી બચવું.

અંદર જાઓ, દરવાજા અને બારીઓ બંધ કરો અને જે બહારની હવા અંદર લાવી શકે છે એવું એર કન્ડીશનીંગ બંધ કરો (જેમ કે બાષ્પીભવન એર કન્ડિશનર્સ).

અસ્થમા પ્રાથમિક સારવાર શીખો, અને ખાતરી કરો કે તમે સમજો છો કે જો તમને, મિત્ર અથવા પરિવારના સભ્ય, અસ્થમાનો ભડકો અથવા હુમલો થાય તો શું કરવું.

વિકઇમર્જન્સી વેબસાઇટ અથવા એપ્લિકેશન પર નિયમિતપણે મહામારી વાવાઝોડાના અસ્થમાની આગાહી તપાસો અને તમારા વિસ્તાર માટે સલાહ અને ચેતવણીઓ મેળવવા માટે 'વોચ ઝોન' સેટ કરો.

## જો તમને અસ્થમા છે:

- સારા અસ્થમા નિયંત્રણની ખાતરી કરવા માટે તમારા ડૉક્ટરને નિયમિતપણે મળો, અને તમારી અસ્થમા ક્રિયા યોજના બનાવો અથવા સમીક્ષા કરો.
- નિર્દેશ મુજબ તમારી પ્રિવેન્ટર દવા લો અને તમારી રાહત આપનારી દવા હંમેશાં તમારી સાથે રાખો.

## જો તમને પરાગરજ તાવ છે:

- તમારી શ્રેષ્ઠ સારવાર અને વાવાઝોડું અસ્થમાના તમારા જોખમની ચર્ચા કરવા માટે તમારા ડૉક્ટર અથવા ફાર્માસિસ્ટને મળો.
- અસ્થમા પ્રાથમિક સારવાર શીખો અને જરૂર પડ્યે તમને અસ્થમા રાહત આપનાર પફર ક્યાંથી મળી શકે તે જાણો. આ પિર્સ્કિર્પ્શન વિના ફાર્મસીઓમાંથી ઉપલબ્ધ છે.

# જો તમને લાગે કે કોઈને અસ્થમાનો હુમલો થઈ રહ્યો છે...

**પગલું ૧** – વ્યક્તિને સીધા બેસાડો.

**પગલું ૨** – વાદળી/ગ્રે પફરને હલાવો, ૧ પફને સ્પેસરમાં મૂકો, અને સ્પેસરમાંથી ૪ શ્વાસ લો. આને ૪ વખત પુનરાવર્તન કરો.

**પગલું ૩** – ૪ મિનિટ રાહ જુઓ, અને જો શ્વાસ પાછો સામાન્ય ન થાય તો પગલું ૨ પુનરાવર્તન કરો.

**પગલું ૪** – જો વ્યક્તિનો શ્વાસ પાછો સામાન્ય ન થા તો ટ્રિપલ ઝીરો (૦૦૦) ને ફોન કરો. જ્યારે તમે રાહ જુઓ છો ત્યારે દર ૪ મિનિટે પગલું ૨ પુનરાવર્તન કરો.