थंडरस्टॉर्म अस्थमा क्या होता है?

कुछ थंडरस्टॉर्म (आंधी-तूफान) ग्रास पोलन (घास के पराग) कणों के फटने का कारण बन सकता है, जिनके कारण एलर्जी पैदा करने वाले तत्व बाहर आते हैं जो अस्थमा के दौरे पड़ने की शुरूआत कर सकते हैं, जिसे थंडरस्टॉर्म अस्थमा कहा जाता है। हालांकि यह असामान्य है, पर यह ग्रास पोलन (घास पराग) के मौसम के दौरान (आमतौर पर अक्टूबर और दिसंबर के बीच) हो सकता है।

खतरा किसे होता है:

- (वर्तमान में, अतीत में या निदान न किए गए) अस्थमा-ग्रस्त किसी भी व्यक्ति को।
- वसंत के दौरान मौसमी हे फीवर से ग्रस्त किसी भी व्यक्ति को।

इस प्रकाशन को एक सुलभ प्रारूप में प्राप्त करने के लिए **1300 761 874** पर फोन करें, यदि आवश्यक हो तो राष्ट्रीय रिले सेवा **13 36 77** का उपयोग करके, या **climate.publichealth@health.vic.gov.au** पर ईमेल करें

विक्टोरियन सरकार द्वारा अधिकृत और प्रकाशित, 1 Treasury Place, Melbourne. © विक्टोरिया राज्य, स्वास्थ्य विभाग, सितंबर 2024।
https://www.health.vic.gov.au/about/our-campaigns से उपलब्ध

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

Hindi | हिन्दी

थंडरस्टॉर्म अस्थमा प्राणघातक हो सकता है

जोखिमों को जानें। तैयारी करें। सुरक्षित रहें।

और अधिक जानकारी के लिए betterhealth.vic.gov.au/thunderstorm-asthma पर जाएँ

VICTORIA
State Government

ग्रास पोलन (घास पराग) के मौसम के दौरान सुरक्षित रहें

आप थंडरस्टॉर्म अस्थमा से प्रभावित होने की अपनी संभावनाओं को कम कर सकते हैं।

इस मौसम में थंडरस्टॉर्म (आंधी-तूफान) से बचें, खासकर आंधी-तूफान से पहले आने वाले हवा के झोंकों से।

अंदर जाएं, दरवाजे और खिड़कियां बंद कर दें, और एयर कंडीशनिंग बंद कर दें जो बाहर की हवा को अंदर ला सकती है (जैसे कि बाष्पीकरणीय एयर कंडीशनर)।

अस्थमा से जुड़ी प्राथमिक चिकित्सा (फर्स्ट एड) सीखें, और सुनिश्चित करें कि आप यह समझते हैं कि यदि आपको, किसी मित्र या परिजन को अस्थमे का दौरा मा फ्लेयर पड़ जाता है तो आपको क्या करना है।

VicEmergency वेबसाइट या ऐप पर नियमित रूप से महामारी थंडरस्टॉर्म अस्थमा के पूर्वानुमान की जाँच करें और अपने क्षेत्र के लिए सलाह और चेतावनियाँ प्राप्त करने के लिए एक 'वॉच ज़ोन' सेट करें।

यदि आपको अस्थमा है तो:

- अच्छा अस्थमा नियंत्रण सुनिश्चित करने के लिए नियमित रूप से अपने चिकित्सक (डॉक्टर) से मिलें, और अपनी अस्थमा कार्रवाई योजना बनाएँ या इसकी समीक्षा करें।
- निर्देशानुसार अपनी निवारक दवा लें और हर समय अपनी रिलीवर दवा अपने साथ रखें।

यदि आपको हे फीवर है तो:

- अपने सर्वोत्तम उपचार और थंडरस्टॉर्म अस्थमा के अपने जोखिम पर चर्चा करने के लिए अपने डॉक्टर या फार्मासिस्ट से मिलें।
- अस्थमा से जुड़ी प्राथमिक चिकित्सा (फर्स्ट एड) सीखें और यह जानें कि यदि आवश्यक हो तो आपको अस्थमा रिलीवर पफर कहाँ से मिल सकता है। ये किसी प्रिस्क्रिप्शन (डॉक्टर के पर्चे) के बिना फार्मेसियों से उपलब्ध हैं।

अगर आपको लगता है कि किसी को अस्थमा का दौरा पड़ रहा है ...

चरण 1 - व्यक्ति को सीधा बिठाएँ।

चरण 2 - नीले/ग्रे पफर को हिलाएं, स्पेसर में 1 पफ डालें और स्पेसर से 4 सांस लें। इसे 4 बार दोहराएं।

चरण 3 – 4 मिनट प्रतीक्षा करें, और यदि श्वास सामान्य पर वापस नहीं आती है तो चरण 2 दोहराएं।

चरण 4 - यदि व्यक्ति की श्वास सामान्य नहीं होती है, तो ट्रिपल ज़ीरो (000) पर कॉल करें। प्रतीक्षा करते समय चरण 2 को हर 4 मिनट में दोहराएं।