

Apa yang dimaksud dengan asma akibat badai petir?

Badai petir tertentu dapat menyebabkan butiran serbuk sari rumput (*grass pollen*) pecah dan melepaskan alergen yang dapat memicu serangan asma yang dikenal sebagai asma akibat badai petir (*thunderstorm asthma*). Meskipun jarang terjadi, hal ini dapat terjadi selama musim serbuk sari rumput (biasanya antara bulan Oktober dan Desember).

Siapa yang memiliki risiko:

- Siapa pun yang menderita asma (saat ini, di masa lalu, atau yang belum terdiagnosis).
- Siapa pun yang menderita *hay fever* (rhinitis alergi) musiman selama musim semi.



Untuk menerima publikasi ini dalam format yang dapat diakses, telepon **1300 761 874**, gunakan Layanan Relai Nasional di nomor **13 36 77** jika diperlukan, atau kirimkan email ke climate.publichealth@health.vic.gov.au

Disahkan dan diterbitkan oleh Pemerintah Victoria,
1 Treasury Place, Melbourne. © Negara Bagian Victoria,
Departemen Kesehatan, September 2024. Tersedia di
<https://www.health.vic.gov.au/about/our-campaigns>

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

Indonesian | Bahasa Indonesia



Asma akibat badai petir dapat mengancam nyawa

Ketahui risikonya. Bersiaplah.
Jaga keselamatan.

Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi
betterhealth.vic.gov.au/thunderstorm-asthma

The background is a dark grey storm with stylized white lightning bolts and falling rain. In the foreground, a green plant branch with several leaves extends from the left side. The text is white and positioned in the lower half of the image.

Jaga keselamatan selama musim serbuk sari rumput

Anda dapat mengurangi kemungkinan terkena asma akibat badai petir.

Hindari badai petir selama musim ini, terutama hembusan angin sebelum badai.

Masuklah ke dalam rumah, tutup pintu dan jendela, serta matikan pendingin ruangan yang dapat membawa udara luar masuk (misalnya, pendingin ruangan dengan penguapan).

Pelajari pertolongan pertama pada asma, dan pastikan Anda memahami apa yang harus dilakukan jika Anda, teman atau anggota keluarga Anda mengalami kambuh atau serangan asma.

Periksa prakiraan asma badai petir secara teratur di situs web atau aplikasi VicEmergency dan atur 'watch zone' ('zona pantau') untuk menerima saran dan peringatan untuk wilayah Anda.



Jika Anda menderita asma:

- Temui dokter Anda secara teratur untuk memastikan kendali asma yang baik, serta buatlah atau tinjau kembali rencana tindakan penanganan asma Anda.
- Minumlah obat pencegah sesuai petunjuk dan bawalah obat pereda asma setiap saat.

Jika Anda mengalami *hay fever* (rhinitis alergi):

- Temui dokter atau apoteker Anda untuk mendiskusikan pengobatan terbaik dan bagaimana risiko Anda terkena asma akibat badai petir.
- Pelajari pertolongan pertama untuk asma dan ketahui di mana Anda bisa mendapatkan alat semprot (*puffer*) pereda asma jika diperlukan. Alat ini tersedia di apotek tanpa resep dokter.

Jika Anda merasa seseorang sedang menderita serangan asma...



Langkah 1 - Dudukkan orang tersebut dalam posisi tegak.



Langkah 2 - Kocok *puffer* biru/abu-abu, taruh 1 *puffer* ke dalam *spacer*, dan tarik napas 4 kali dari *spacer*. Ulangi ini sebanyak 4 kali.



Langkah 3 - Tunggu 4 menit, dan ulangi langkah ke-2 jika pernapasan tidak kembali normal.



Langkah 4 - Jika pernapasan penderita tidak kembali normal, hubungi Triple Zero (000). Ulangi langkah ke-2 setiap 4 menit sambil menunggu.