

Што е астма предизвикана од бура со грмотевици?

Одредени бури со грмотевици можат да предизвикаат пукање на поленовите зрна од трева, ослободувајќи алергени кои можат да предизвикаат напади на астма познати како астма предизвикана од бура со грмотевици. Иако е невообичаено, може да се појави за време на сезоната на полен од трева (обично помеѓу октомври и декември).

Кој е во опасност:

- Секој со астма (тековна, мината или недијагностицирана).
- Секој со сезонска поленска треска во текот на пролетта.



За да го добиете овој информативен лист во достапен формат, телефонирајте на **1300 761 874**, користејќи ја National Relay Service (Национална служба за поврзување со лица со оштетен слух или говор) на **13 36 77** ако е потребно, или испратете имейл на **climate.publichealth@health.vic.gov.au**

Овластено и објавено од владата на Викторија,
1 Treasury Place, Melbourne. © State of Victoria,
Department of Health, September 2024. Достапно на
<https://www.health.vic.gov.au/about/our-campaigns>

ISBN 978-1-76131-430-8 (pdf/онлајн/MS Word) 2408830



Астмата предизвикана од бура со грмотевици може да биде опасна по животот

Знајте ги ризиците. Подгответе се.
Останете безбедни.

За повеќе информации посетете ја веб-страницата
betterhealth.vic.gov.au/thunderstorm-asthma



Останете безбедни за време на сезоната на полен од трева

Можете да ги намалите шансите да бидете погодени од астма предизвикана од бура со грмотевици.

Избегнувајте бури со грмотевици во текот на оваа сезона, особено налетите на ветер пред бурата.

Влезете внатре, затворете ги вратите и прозорците и исклучете го клима уредот што може да внесе надворешен воздух (на пр. испарувачки клима уреди).

Научете прва помош за астма и бидете сигурни дека разбирате што да правите ако вие, пријател или член на семејството, добиете влошување или напад на астма.

Редовно проверувајте ја прогнозата за епидемична астма од бури со грмотевици на веб-страницата или апликацијата VicEmergency и поставете „зона на набљудување“ за да добивате совети и предупредувања за вашата област.



Ако имате астма:

- Редовно посетувајте го вашиот лекар за да обезбедите добра контрола на астмата и креирајте или прегледајте го вашиот план за дејствување при напад на астма.
- Земајте го вашиот превентивен лек како што е препорачано и носете го вашиот лек за олеснување на симптомите со вас во секое време.

Ако имате поленска треска:

- Посетете го вашиот лекар или фармацевт за да разговарате за најдобар третман за вас и вашиот ризик од астма предизвикана од бура со грмотевици.
- Научете прва помош за астма и знајте каде можете да набавите инхалатор (puffer) за ублажување на астма доколку е потребно. Тие се достапни од аптеките без рецепт.

Ако мислите дека некој има напад на астма...



Чекор 1 – Седнете ја личноста исправено.



Чекор 2 – Протресете го синовиот инхалатор, прснете еднаш во разделникот (spacer) и вдишете четирипати од разделникот. Повторете го ова 4 пати.



Чекор 3 – Почекајте 4 минути и повторете го чекор 2 ако дишењето не се нормализира.



Чекор 4 – Ако дишењето на лицето не се нормализира, јавете се на три нули (000). Повторувајте го чекор 2 на секои 4 минути додека чекате.