ਥੰਡਰਸਟੌਰਮ ਦਮਾ ਕੀ ਹੈ?

ਕੁੱਝ ਥੰਡਰਸਟੌਰਮ ਘਾਹ ਦੇ ਪਰਾਗ ਦੀਆਂ ਡੋਡੀਆਂ ਨੂੰ ਤੋੜ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਐਲਰਜਨ ਨਿੱਕਲਦੇ ਹਨ ਜੋ ਦਮੇ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸਨੂੰ ਥੰਡਰਸਟੌਰਮ ਦਮਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਘਾਹ ਦੇ ਪਰਾਗ ਦੇ ਮੌਸਮ (ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਕਤੂਬਰ ਤੋਂ ਦਸੰਬਰ ਵਿਚਕਾਰ) ਦੌਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ:

- ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਦਮਾ ਹੈ (ਮੌਜੂਦਾ, ਪੁਰਾਣਾ ਜਾਂ ਅਣਪਛਾਤਾ/ਅਣਜਾਣ)।
- ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਬਸੰਤ ਰੁੱਤ ਦੌਰਾਨ ਮੌਸਮੀ ਘਾਹੀ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ **1300 761 874** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ, ਜੇਕਰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਰੀਲੇਅ ਸਰਵਿਸ **13 36 77** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਾਂ **climate.publichealth@health.vic.gov.au** 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਸਰਕਾਰ, 1 ਟ੍ਰੇਜ਼ਰੀ ਪਲੇਸ, ਮੈਲਬੌਰਨ ਦੁਆਰਾ ਅਧਿਕਾਰਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ। © ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਸਰਕਾਰ, ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ, ਸਤੰਬਰ 2024।
https://www.health.vic.gov.au/about/our-campaigns ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ

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

Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

ਥੰਡਰਸਟੌਰਮ (ਬਿਜਲੀ ਵਾਲੇ ਤੂਫ਼ਾਨ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲਾ) ਦਮਾ ਜਾਨਲੇਵਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ। ਤਿਆਰ ਰਹੋ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ betterhealth.vic.gov.au/thunderstorm-asthma 'ਤੇ ਜਾਓ।

VICTORIA
State Government

ਘਾਹ ਦੇ ਪਰਾਗ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਥੰਡਰਸਟੌਰਮ ਦਮੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਥੰਡਰਸਟੌਰਮ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਥੰਡਰਸਟੌਰਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤੇਜ਼ ਹਨੇਰੀਆਂ ਤੋਂ।

ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਲੇ ਜਾਓ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਜੋ ਬਾਹਰ ਦੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਾਸ਼ਪੀਕਰਨ ਵਾਲੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ)।

ਦਮੇ ਦੀ ਫਸਟ ਏਡ ਸਿੱਖੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨੂੰ ਦਮਾ ਵੱਧ ਜਾਵੇ, ਜਾਂ ਦਮੇ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

VicEmergency ਦੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਜਾਂ ਐਪ 'ਤੇ Epidemic Thunderstorm Asthma (ਦਮੇ ਦੀ ਥੰਡਰਸਟੌਰਮ ਮਹਾਂਮਾਰੀ) ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਲਈ ਜਾਰੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਚੇਤਾਵਨੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ 'ਵਾਚ ਜ਼ੋਨ' ਸੈੱਟ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਮਾ ਰੋਗ ਹੈ ਤਾਂ:

- ਆਪਣੇ GP/ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲੋ ਤਾਂ ਜੋ ਦਮੇ 'ਤੇ ਵਧੀਆ ਕਾਬੂ ਬਣਿਆ ਰਹੇ, ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਦਮੇ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ (Asthma Action Plan) ਬਣਾਓ ਜਾਂ ਉਸਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਰੋਕਥਾਮ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਲਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਝੱਟਪੱਟ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਾਹੀ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ:

- ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੰਡਰਸਟੌਰਮ ਦਮਾ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।
- ਦਮੇ ਦੀ ਫਸਟ ਏਡ ਸਿੱਖੋ, ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣੋ ਕਿ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਮੇ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਪਫ਼ਰ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਫ਼ਰ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਦੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦਮੇ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ...

ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ – ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਬਿਠਾਓ।

ਦੂਜਾ ਕਦਮ - ਨੀਲੇ/ਸਲੇਟੀ ਰੰਗ ਦੇ ਪਫ਼ਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ, ਸਪੇਸਰ ਵਿੱਚ 1 ਪਫ਼ ਨੂੰ ਪਾਓ, ਅਤੇ ਸਪੇਸਰ ਰਾਹੀਂ 4 ਸਾਹ ਦਿਵਾਓ। ਇਸਨੂੰ 4 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।

ਤੀਜਾ ਕਦਮ - 4 ਮਿੰਟ ਉਡੀਕ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਸਾਹ ਆਮ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਆਉਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਦਮ 2 ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।

ਚੌਥਾ ਕਦਮ - ਜੇਕਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਾਹ ਆਮ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਆਉਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ। ਮੱਦਦ ਆਉਣ ਤੱਕ, ਹਰ 4 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਕਦਮ 2 ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।