

Шта је грмљавинска астма?

Неке грмљавинске олује могу да изазову пуцање поленских зрна трава, ослобађајући алергене који могу да изазову нападе астме познате као грмљавинска астма. Иако се то ретко догађа, може да се догоди током сезоне полена трава (обично између октобра и децембра).

Ко спада у ризичну групу:

- Свако ко има астму (ко је тренутно има, ко је имао астму или није дијагностикован).
- Свако ко има сезонску поленску грозницу током пролећа.



Да бисте добили ову публикацију у доступном формату, позовите **1300 761 874**, националну релејну службу на **13 36 77** ако је потребно или пошаљите имејл на адресу climate.publichealth@health.vic.gov.au

Одобрила и издала влада Викторије, 1 Treasury Place, Melbourne. © Министарство здравља Викторије, септембар 2024. Може се преузети са <https://www.health.vic.gov.au/about/our-campaigns>

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



Грмљавинска астма може бити опасна по живот

Упознајте се са ризицима.
Припремите се. Чувајте се.

За више информација посетите betterhealth.vic.gov.au/thunderstorm-asthma



Чувајте се током сезоне полена траве

Можете смањити шансу да добијете грмљавинску астму.

Избегавајте грмљавинске олује током ове сезоне, посебно ударе ветра пре олује.

Уђите унутра, затворите врата и прозоре и искључите клима уређаје који могу да уносе спољашњи ваздух (нпр. клима уређаје са испаравањем).

Научите како се пружа прва помоћ за астму и шта треба да радите ако ви, пријатељ или члан породице имате напад астме.

Редовно проверавајте прогнозу времена које изазива епидемију грмљавинске астме на веб-сајту или апликацији VisEmergency и подесите „зону праћења“ како бисте добијали обавештења и упозорења за ваше подручје.



Ако имате астму:

- Редовно идите код свог лекара како бисте добро контролисали астму и осмислите или преиспитајте свој акциони план за астму.
- Узимајте превентивне лекове према упутству и увек носите лекове за ублажавање симптома са собом.

Ако имате поленску грозницу:

- Обратите се свом лекару или фармацеуту да разговарате о најбољем начину лечења и ризику од грмљавинске астме.
- Научите прву помоћ за астму и информишите се где можете да купите пумпицу (инхалатор) за ублажавање симптома астме, ако је потребно. Могу се купити у апотекама без лекарског рецепта.

Ако мислите да неко има напад астме...



1. корак – Поставите особу у седећи положај.



2. корак- Протресите плаво/ сиву пумпицу, притисните 1 дозу из пумпице у комору за инхалацију и удахните 4 пута из коморе. Поновите то 4 пута.



3. корак- Сачекајте 4 минута и поновите 2. корак ако се дисање не нормализује.



4. корак - Ако се дисање не нормализује, позовите три нуле (000). Поновите 2. корак свака 4 минута док чекате.