# ගිගුරුම් සහිත කුණාටු කාළගුණික තත්වයන් හි දී ඇතිවන ඇදුම රෝගය යනු කුමක්ද?

සමහර ගිගුරුම් සහිත කුණාටු නිසා තණකොළ පරාග අංශුමාත්‍ර හදිසියේම විවෘත වී  පැතිරී යා හැකි අතර, එමගින් ගිගුරුම් සහිත කුණාටු කුණාටු තත්වයන්  හි  දී  ඇතිවන ඇදුම ලෙස හඳුන්වන ඇදුම රෝගය ඇති කළ හැකි අසාත්මිකතා නිකුත් කරයි. අසාමාන්‍ය වුවද, තණකොළ පරාග පැතිරෙන සෘතුවේදී (සාමාන්‍යයෙන් ඔක්තෝබර් සහ දෙසැම්බර් අතර) එය සිදුවිය හැක.

## අවදානමට ලක් වන්නේ කවුරුන්ද:

- ඇදුම රෝගය ඇති ඕනෑම අයෙකු (දැනට, අතීතයේදී හෝ හඳුනා නොගත්).
- වසන්ත සෘතුවේදී කෘෂි උණ වැළදෙන ඕනෑම අයෙකු.

මෙම ප්රකාශනය ප්රවේශ විය හැකි ආකෘතියකින් ලබා ගැනීමට **1300 761 874** අමතන්න. අවශ්ය නම් National Relay Service හි **13 36 77** අංකය භාවිතා කරන්න, නැතහොත් **climate.publichealth@health.vic.gov.au** වෙත ඊමේල්ප ණිවුඩයක්ය වන්න.

වික්ටෝරියානු රජය විසින් අනුමැතිය ලබා දී ප්රකාශයට පත් කරන ලදී, 1 ට්රේෂරි පෙදෙස, මෙල්බන්. © වික්ටෝරියා ප්රාන්තයේ සෞඛ්ය දෙපාර්තමේන්තුව, 2024 සැප්තැම්බර්.
**https://www.health.vic.gov.au/about/our-campaigns** වෙතින් ලබාගත හැකිය.

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

Sinhalese | සිංහල

# ගිගුරුම් සහිත කුණාටු කාළගුණික තත්වයන් හි දී ඇතිවන ඇදුම රෝගය ජීවිතයට තර්ජනයක් විය හැකිය

අවදානම් ගැන දැන ගන්න. සූදානම් වෙන්න. ආරක්ෂිතව සිටින්න.

වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා betterhealth.vic.gov.au/thunderstorm-asthma වෙත පිවිසෙන්න

VICTORIA State Government

# තණකොළ පරාග පැතිරෙන සෘතුවේදී ආරක්ෂිතව සිටින්න

ඔබට ගිගුරුම් සහිත කුණාටු ආශ්‍රිත ඇදුම රෝගයට ගොදුරු වීමේ අවස්ථාවන් අඩු කර ගත හැකිය.

මෙම සමයේදී ගිගුරුම් සහිත කුණාටු, විශේෂයෙන් කුණාටුවක් ඇතිවීමට පෙර එන තද සුළඟ වළක්වා ගන්න.

නිවස තුළට ගොස්, දොරවල් සහ ජනෙල් වසා දමන්න. එමෙන්ම පිටත වාතය ඇතුළට ගෙන යා හැකි වායු සමීකරණ යන්ත්‍ර ක්‍රියා විරහිත කරන්න (උදා: වාෂ්පීකරණ වායු සමීකරණ යන්ත්‍ර).

ඇදුම රෝග ප්‍රථමාධාර ඉගෙන ගන්න. එමෙන්ම ඔබට, මිතුරෙකුට හෝ පවුලේ සාමාජිකයෙකුට ඇදුම රෝගය උග්‍රවීමක් හෝ වැළදීමක් වුවහොත් කුමක් කළ යුතු දැයි ඔබ තේරුම් ගෙන ඇති බවට වග බලා ගන්න.

VicEmergency වෙබ් අඩවියේ හෝ යෙදුමේ වසංගත ගිගුරුම් සහිත කුණාටු ආශ්‍රිත ඇදුම රෝගය පිළිබඳ පුරෝකථනය නිතිපතා පරීක්ෂා කර ඔබේ ප්‍රදේශය සඳහා උපදෙස් සහ අනතුරු ඇඟවීම් ලබා ගැනීම සඳහා 'මුර කලාපයක්' සකසන්න.

## ඔබට ඇදුම රෝගය තිබේ නම්:

- ඇදුම රෝග පාලනය හොඳින් සිදු කෙරෙන බව සහතික කිරීම සඳහා නිතිපතා ඔබේ වෛද්‍යවරයා හමුවන්න. එමෙන්ම ඔබේ ඇදුම රෝග ක්‍රියාකාරී සැලැස්මක් සකස් කර ගන්න, නැතහොත් සමාලෝචනය කරන්න.
- නිර්දේශිත පරිදි ඔබේ රෝග වැළැක්වීමේ ඖෂධ රැගෙන යන්න. එමෙන්ම සෑම විටම ඔබට සහනය සලසන ඖෂධ ඔබ සමග රැගෙන යන්න.

## ඔබට කෘෂි උණ වැළඳී ඇත්නම්:

- ඔබේ හොඳම ප්‍රතිකාරය සහ ගිගුරුම් සහිත කුණාටු ආශ්‍රිත ඇදුම රෝග අවදානම ගැන සාකච්ඡා කිරීමට ඔබේ වෛද්‍යවරයා හෝ ඖෂධවේදියා හමුවන්න.
- ඇදුම රෝග ප්‍රථමාධාර ඉගෙනගෙන අවශ්‍ය නම් ඇදුම රෝගයට සහන සලසන පෆර් එකක් ලබා ගත හැකි ස්ථානය දැන ගන්න. මේවා වෛද්‍ය නිර්දේශයකින් තොරව ඔසුහල්වලින් ලබා ගත හැකිය.

# යමෙකුට ඇදුම රෝගයක් ඇතැයි ඔබ සිතන්නේ නම්...

**පියවර 1** – පුද්ගලයා කෙළින් සිටුවන්න.

**පියවර 2** – නිල්/අළු පැහැති පෆර් එක සොලවා, පෆ් එකක් spacer (ස්පේසරය - එනම් පෆර් එකට සම්බන්ධ වන කුටිය) එකට දමන්න. ඉන්පසු ස්පේසරයෙන් හුස්ම 4 ක් ගන්න. මෙය 4 වතාවක් නැවත නැවත කරන්න.

**පියවර 3** – මිනිත්තු 4 ක් රැඳී සිට, හුස්ම ගැනීම සාමාන්‍ය තත්ත්වයට පත් නොවන්නේ නම් 2 වන පියවර නැවත කරන්න.

**පියවර 4** – පුද්ගලයාගේ හුස්ම ගැනීම සාමාන්‍ය තත්ත්වයට පත් නොවන්නේ නම්, 000 අංකය අමතන්න. ඔබ රැඳී සිටින අතරතුර සෑම මිනිත්තු 4 කට වරක් 2 වන පියවර නැවත කරන්න.