## இடிமின்புயல் ஆஸ்துமா என்றால் என்ன?

புல் மகரந்த கதிர்மணிகளை குறித்தசில இடிமின்புயல் வெடித்துச்சிதறச்செய்யும்; இதனால் வெளியேற்றப்படும் துகள்களைச் சுவாசிப்பது, இடிமின்புயல் ஆஸ்துமாவென அறியப்படும் ஆஸ்துமா பாதிப்பை உருவாக்கும். அசாதாரணமான இந்த நிலை புல் மகரந்த காலத்தில் (இயல்பாக அக்டோபருக்கும் செப்டெம்பருக்கும் இடைப்பட்டகாலம்) நிகழலாம்.

## யார் ஆபத்தில் இருக்கிறார்:

- ஆஸ்துமாவுடனான எவரும் (தற்போது, கடந்தகாலத்தில் அல்லது நோயைக்கண்டறியப்படாத).
- வசந்தத்தில் பருவகால வைக்கோல் காய்ச்சல் உள்ள ஒருவர்.

பயன்படுத்தக்கூடிய வடிவத்தில் இந்தப்பிரதியைப் பெற்றுக்கொள்ள **1300 761 874**-ஐ அழையுங்கள், தேவைப்பட்டால் National Relay Service-ஐப் பயன்படுத்தி **13 36 77**-ஐ அழையுங்கள் அல்லது **climate.publichealth@health.vic.gov.au** க்கு மின்னஞ்சல் செய்யுங்கள்.

விக்டோரிய அரசாங்கத்தால் அதிகாரமளிக்கப்பட்டுப் பிரசுரிக்கப்பட்டது, 1 Treasury Place, Melbourne. © விக்டோரியா மாநிலம் (State of Victoria), சுகாதாரத் திணைகளம் (Department of Health), செப்டெம்பர் 2024.
**https://www.health.vic.gov.au/about/our-campaigns** எனும் இணையத்தளத்திலிருந்து பெற்றுக்கொள்ளலாம்

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

Tamil | தமிழ்

# இடிமின்புயல் வேளையில் ஏற்படும் ஆஸ்துமா உயிருக்கு அச்சுறுத்தலாகலாம்

ஆபத்துகளை அறிதல். தயாராகுதல்.
பாதுகாப்பாக இருத்தல்.

அதிகளவு தகவல்களைப் பெறுவதற்கு betterhealth.vic.gov.au/thunderstorm-asthma எனும் இணையத்தளத்தைப் பாருங்கள்

VICTORIA
State Government

# புல் மகரந்த பருவகாலத்தில் பாதுகாப்பாக இருக்கவும்

இடிமின்புயல் ஆஸ்துமாவால் நீங்கள் பாதிக்கப்படுவதற்கான வாய்ப்புகளை நீங்கள் குறைக்கலாம்.

இந்தப் பருவகாலத்தில், விசேடமாக புயலுக்கு முன்னரான கடுமையான காற்றுள்ளபோது இடிமின்புயல் ஆஸ்துமாவைத் தவிர்க்கவும்.

வீட்டினுள்ளே போகவும், கதவுகள், யன்னல்களை மூடவும், அத்துடன் வெளியிடத்திலிருந்து காற்றை உள்ளே கொண்டுவரும் ஏர் கொண்டிஷனரை அணைத்துவிடவும் (எ+டு. ஆவியாக்கும் ஏர் கொண்டிஷனர்கள்).

ஆஸ்துமா முதலுதவியை அறிந்துகொள்ளவும், அத்துடன் உங்களுக்கு அல்லது உங்களின் நண்பர் அல்லது குடும்ப உறுப்பினருக்கு திடீரென மோசமான ஆஸ்துமா அல்லது பாதிப்பு ஏற்பட்டால் என்ன செய்யவேண்டுமென்பதை நீங்கள் அறிந்திருப்பதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளவும்.

VicEmergency இணையத்தளத்தில் அல்லது செயலி (app)இல் தவறாமல் இடிமின்புயல் தொற்றுநோய் ஆஸ்துமா முன்னறிவித்தலை சரிபார்த்துக்கொள்ளவும் மேலும் உங்கள் இடத்திற்கான ஆலோசனைகள் மற்றும் எச்சரிக்கைகளைப் பெறுவதற்கு 'கண்காணிப்பு வளையம்" ஒன்றினை உருவாக்கிக்கொள்ளவும்.

## உங்களுக்கு ஆஸ்துமா இருந்தால்:

- சிறந்த ஆஸ்துமா கட்டுப்பாட்டை உறுதிப்படுத்தவும், மற்றும் உங்களின் ஆஸ்துமா செயற்திட்டத்தை உருவாக்க அல்லது மீளாய்வுசெய்யத் தவறாமல் உங்களின் வைத்தியரைப் பார்க்கவும்.
- அறிவுறுத்தப்பட்டதுபோல நோய்த்தடுப்பு மருந்தை எடுத்துக்கொள்ளவும் அத்துடன் எல்லா நேரத்திலும் உங்களின் நிவாரண மருந்தை உங்களுடன் கொண்டுசெல்லவும்.

## உங்களுக்கு வைக்கோல் காய்ச்சல் இருந்தால்:

- உங்களுக்கான சிறந்த சிகிச்சை மற்றும் உங்களது இடிமின்புயல் ஆஸ்துமாவின் ஆபத்து குறித்துக் கலந்துரையாடுவதற்கு உங்களுடைய வைத்தியர் அல்லது மருந்தாளரைப் பாருங்கள்.
- ஆஸ்துமா முதலுதவியை அறிந்துகொள்ளுங்கள் அத்துடன் தேவைப்பட்டால் ஆஸ்துமா நிவாரணி பஃபர்-ஐ எங்கே நீங்கள் பெறலாம் என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளவும். வைத்தியரின் மருந்துச்சீட்டில்லாமல் மருந்துக்கடையிலிருந்து இவற்றைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

# ஒருவருக்கு ஆஸ்துமா பாதிப்பு இருப்பதாக நீங்கள் நினைத்தால்...

**படிமுறை 1** - அந்த நபரை நேராக இருத்துங்கள்.

**படிமுறை 2** - நீல/சாம்பல் நிற பஃபரைக் குலுக்குங்கள், ஸ்பேசருக்குள் 1 புகைக்காற்றை விடவும், மேலும் ஸ்பேசரிலிருந்து 4 சுவாசங்களை எடுத்துக்கொள்ளவும். 4 தடவைகள் இதனை மீண்டும், மீண்டும் செய்யவும்.

**படிமுறை 3** - 4 நிமிடங்கள் காத்திருக்கவும், சுவாசித்தல் வழக்கமான நிலைக்குத் திரும்பாவிட்டால், படிமுறை 2-ஐத் மீண்டும் செய்யவும்.

**படிமுறை 4** - இந்த நபரின் சுவாசம் வழக்கமான நிலைக்குத் திரும்பாவிட்டால், மூன்று பூச்சியத்தை (000) அழைக்கவும். நீங்கள் காத்திருக்கும்போது 4 நிமிடங்களுக்கு ஒருதடவை படிமுறை 2-ஐ மீண்டும் செய்யவும்.