

Fırtına astımı nedir?

Bazı fırtınalar çimen poleni tanelerinin patlamasına neden olabilir ve fırtına astımı olarak bilinen astım ataklarını tetikleyebilecek alerjenleri serbest bırakabilir. Nadiren de olsa çim poleni sezonunda (tipik olarak Ekim ve Aralık ayları arasında) ortaya çıkabilir.

Kimler risk altında?

- Astımı olan herkes (şu anda, geçmişte veya teşhis edilmemiş).
- Bahar aylarında mevsimsel saman nezlesi olan herkes.



Bu yayını erişilebilir bir formatta almak için **1300 761 874** numaralı telefonu arayın, gerekirse **13 36 77**'yi arayarak Ulusal Aktarma Servisini kullanın veya **climate.publichealth@health.vic.gov.au** adresine e-posta gönderin.

Victoria Hükümeti, 1 Treasury Place, Melbourne tarafından yetkilendirilmiş ve yayınlanmıştır. © State of Victoria, Department of Health, September 2024.
<https://www.health.vic.gov.au/about/our-campaigns> adresinden temin edilebilir.

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



Fırtına astımı yaşamı tehdit edebilir

Riskleri bilin. Hazırlanın. Dikkatli olun.

Daha fazla bilgi için betterhealth.vic.gov.au/thunderstorm-asthma adresini ziyaret edin.



Çim poleni sezonunda güvende kalın

Fırtına astımından etkilenme olasılığınızı azaltabilirsiniz.

Bu mevsimde fırtınalardan, özellikle de fırtına öncesi rüzgârlardan kaçının.

İçeri girin, kapılar ile pencereleri kapatın ve dışarıdaki havayı içeri alabilecek klimaları kapatın (örn. buharlaşmalı klimalar).

Astım ilk yardımını öğrenin ve siz, bir arkadaşınız veya aile üyeniz astım alevlenmesi veya atağı geçirdiğinde ne yapmanız gerektiğini anladığınızdan emin olun.

VicEmergency internet sitesinden veya uygulamasından salgın fırtına astım tahminini düzenli olarak kontrol edin ve bölgeniz için tavsiye ve uyarılar almak üzere bir "takip bölgesi" oluşturun.

Astımınız varsa:

- İyi bir astım kontrolü yapmak için düzenli olarak doktorunuza görünün ve astım eylem planınızı oluşturun veya gözden geçirin.
- Önleyici ilacınızı belirtildiği şekilde alın ve rahatlatıcı ilacınızı her zaman yanınızda taşıyın.

Saman nezleniz varsa:

- En iyi tedavinizi ve fırtına astımı riskiniz hakkında görüşmek için doktorunuza veya eczacınıza danışın.
- Astım ilk yardımını öğrenin ve gerektiğinde astım rahatlatıcı fısfısı nereden alabileceğinizi bilin. Bunlar reçetesiz olarak eczanelerden temin edilebilir.

Birinin astım krizi geçirdiğini düşünüyorsanız...



1. Adım: Kişiyi dik oturtun.



2. Adım: Mavi/gri fısıfısı sallayın, hava haznesine 1 fıs sıkın ve hava haznesinden 4 nefes alın. Bunu 4 kez tekrarlayın.



3. Adım: 4 dakika bekleyin ve solunum normale dönmezse 2. adımı tekrarlayın.



4. Adım: Kişinin solunumu normale dönmezse, Üç Sıfır'ı (000) arayın. Beklerken her 4 dakikada bir 2. adımı tekrarlayın.