گرج چمک کے طوفان سے وابستہ دمے سے کیا مراد ہے؟

بعض قسموں کے گرج چمک کے طوفان گراس پولن کے دانوں کے پھٹنے کا باعث بنتے ہیں جس سے دانوں میں موجود الرجن ذرّات بکھر جاتے ہیں اور لوگوں کو دمے کی علامات شروع ہو سکتی ہیں جسے گرج چمک کے طوفان سے وابستہ دمہ کہا جاتا ہے۔ اگرچہ یہ دمہ لوگوں کو شازونادر ہی ہوتا ہے، گراس پولن سیزن میں اس کا امکان ہوتا ہے (خاص طور پر اکتوبر سے دسمبر تک)۔

کن لوگوں کے لیے اس کا خطرہ ہے:

- دمہ رکھنے والوں کو (جنہیں ابھی دمہ ہو، پہلے دمہ رہ چکا ہو یا دمے کے باوجود اس کی باقاعدہ تشخیص نہ ہوئی ہو)۔
- جن لوگوں کو موسم بہار کی الرجی (hay fever) ہو۔

یہ اشاعت معذوروں کے لیے آسان فارمیٹ میں لینے کے لیے **1300 761 874** پر فون کریں، اگر ضرورت ہو تو **13 36 77** پر نیشنل ریلے سروس کو استعمال کر کے فون کریں یا یہاں ای میل کریں **climate.publichealth@health.vic.gov.au**

Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne. © State of Victoria, Department of Health کی منظوری سے اور ان کا شائع کردہ، ستمبر 2024۔ **https://www.health.vic.gov.au/about/our-campaigns** پر دستیاب

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

Urdu | اردو

گرج چمک کے طوفان سے وابستہ دمہ زندگی کے لیے خطرناک ہو سکتا ہے

خطرات کا علم رکھیں۔ تیاری کریں۔ محفوظ رہیں۔

مزید معلومات کے لیے betterhealth.vic.gov.au/thunderstorm-asthma دیکھیں۔

VICTORIA
State Government

گراس پولن سیزن میں محفوظ رہیں

آپ اپنے لیے گرج چمک کے طوفان سے وابستہ دمے کا امکان کم کر سکتے ہیں۔

اس سیزن میں طوفانوں سے بچیں، خاص طور پر طوفان سے پہلے چلنے والی تیز ہوا سے بچیں۔

اندر چلے جائیں، دروازے اور کھڑکیاں بند کر لیں اور باہر کی ہوا اندر لانے والی ایر کنڈیشننگ (جیسے evaporative ایر کنڈیشنر) بند کر دیں۔

ایستھما فرسٹ ایڈ سیکھیں اور یہ یقینی بنائیں کہ آپ اپنا یا کسی دوست یا رشتہ دار کا دمہ بگڑنے یا دمے کا دورہ پڑنے کی صورت میں جانتے ہوں گے کہ آپ کو کیا کرنا ہے۔

VicEmergency ویب سائیٹ یا ایپ پر طوفان میں ہونے والے دمے کی پیشگوئیاں باقاعدگی سے چیک کریں یا اپنے علاقے کے لیے معلومات اور خبردار کرنے والی اطلاعات لیتے رہنے کے لیے ’واچ زون‘ بنائیں۔

اگر آپ کو دمہ ہے:

- اپنے ڈاکٹر سے باقاعدگی سے ملتے رہیں تاکہ دمے کو اچھے طریقے سے سنبھالنا یقینی ہو اور اپنا ایستھما ایکشن پلان بنائیں یا اس پر نظرثانی کریں۔
- دمے کی روک تھام کرنے والی دوائی (preventer) ہدایات کے مطابق لیں اور دمے میں آرام دلانے والی دوائی (reliever) ہمیشہ اپنے ساتھ رکھیں۔

اگر آپ کو موسم بہار کی الرجی ہے:

- اپنے ڈاکٹر یا فارماسسٹ سے اپنے لیے بہترین علاج اور طوفان کے دمے کے خطرے کے متعلق بات کریں۔
- ایستھما فرسٹ ایڈ سیکھیں اور یہ علم رکھیں کہ ضرورت پڑنے پر آپ کو دمے میں آرام دلانے والا پفر کہاں سے مل سکتا ہے۔ یہ پفر نسخے کے بغیر فارمیسیوں سے مل جاتا ہے۔

اگر آپ کے خیال میں کسی کو دمے کا دورہ پڑ رہا ہو تو ----

مرحلہ 1 - اس شخص کو سیدھا بٹھائیں۔

مرحلہ 2 - نیلے/گرے پفر کو جھٹکیں، سپیسر میں 1 پف کریں اور سپیسر سے 4 بار سانس دلائیں۔ 4 بار ایسا ہی کریں۔

مرحلہ 3 - 4 منٹ انتظار کریں، اور اگر نارمل سانس بحال نہ ہو تو مرحلہ 2 دہرائیں۔

مرحلہ 4 - اگر اس شخص کا نارمل سانس بحال نہ ہو تو ٹریپل زیرو (000) کو کال کریں۔ ایمبولینس کا انتظار کرتے ہوئے ہر 4 منٹ بعد مرحلہ 2 دہرائیں۔