

Hen suyễn do giông bão là gì?

Một số cơn giông bão có thể khiến các hạt phấn hoa trong cỏ vỡ ra, phát tán các chất gây dị ứng có thể gây ra các cơn hen suyễn được gọi là hen suyễn do giông bão. Mặc dù không phổ biến, nhưng hiện tượng này có thể xảy ra vào mùa phấn hoa cỏ (thường là từ tháng 10 đến tháng 12).

Ai có nguy cơ:

- Bất kỳ ai bị hen suyễn (hiện tại, trước đây hoặc chưa được chẩn đoán).
- Bất kỳ ai bị sốt cỏ khô theo mùa vào mùa xuân.



Để nhận ấn phẩm này ở định dạng dễ sử dụng, hãy gọi số **1300 761 874**, sử dụng Dịch vụ Tiếp âm Quốc gia **13 36 77** nếu cần hoặc gửi email đến **climate.publichealth@health.vic.gov.au**

Được Chính phủ Victoria cho phép và xuất bản, 1 Treasury Place, Melbourne. © Bộ Y Tế, Tiểu bang Victoria, tháng 9 năm 2025.
Có sẵn tại **<https://www.health.vic.gov.au/about/our-campaigns>**

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



Hen suyễn do giông bão có thể đe dọa tính mạng

Biết những nguy cơ. Hãy chuẩn bị sẵn sàng. Hãy giữ an toàn.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập betterhealth.vic.gov.au/thunderstorm-asthma



Hãy giữ an toàn trong mùa phấn hoa cỏ

Quý vị có thể giảm nguy cơ mắc bệnh hen suyễn do giông bão.

Tránh giông bão trong mùa này, đặc biệt là những cơn gió lốc trước khi bão đến.

Vào trong nhà, đóng cửa ra vào và cửa sổ, tắt điều hòa có thể đưa không khí bên ngoài vào (ví dụ như điều hòa không khí bay hơi).

Học cách sơ cứu bệnh hen suyễn và chắc chắn quý vị hiểu rõ phải làm gì nếu quý vị, bạn bè hoặc người thân trong gia đình, bị bùng phát hoặc lên cơn hen suyễn.

Kiểm tra dự báo dịch bệnh hen suyễn do giông bão thường xuyên trên trang mạng hoặc ứng dụng VicEmergency và tạo nên 'khu vực cảnh báo' để nhận lời khuyên và cảnh báo cho khu vực của quý vị.



Nếu quý vị bị hen suyễn:

- Đến bác sĩ khám thường xuyên để đảm bảo kiểm soát tốt bệnh hen suyễn và lập hoặc xem lại kế hoạch điều trị hen suyễn của quý vị.
- Dùng thuốc dự phòng theo chỉ dẫn và luôn mang theo thuốc cắt cơn bên mình.

Nếu quý vị bị sốt cỏ khô:

- Hãy đến gặp bác sĩ hoặc dược sĩ để thảo luận về phương pháp điều trị tốt nhất và nguy cơ mắc bệnh hen suyễn do dị ứng cỏ của quý vị.
- Học cách sơ cứu bệnh hen suyễn và biết nơi quý vị có thể mua ống xịt thuốc giảm hen suyễn nếu cần. Quý vị có thể mua những loại thuốc này ở các hiệu thuốc mà không cần đơn thuốc.

Nếu quý vị nghĩ ai đó đang lên cơn hen suyễn...



Bước 1 – Đặt người đó ngồi thẳng.



Bước 2 – Lắc ống xịt màu xanh/xám, bơm 1 hơi vào ống đệm và hít 4 hơi từ ống đệm. Lặp lại 4 lần.



Bước 3 – Chờ 4 phút và lặp lại bước 2 nếu nhịp thở không trở lại bình thường.



Bước 4 – Nếu hơi thở của người đó không trở lại bình thường, hãy gọi Ba Số Không (000). Lặp lại bước 2 sau mỗi 4 phút trong khi quý vị chờ đợi.