

آسم ناشی از طوفان تندی

درباره هشدارها، علائم و درمان آسم ناشی از طوفان تندی اطلاعات کسب کنید. در این فصل گرده افشانی علفها آماده باشید.

آسم ناشی از طوفان تندی چیست؟

در ویکتوریا، فصل گرده افشانی علفها معمولاً از ۱ اکتبر تا ۳۱ دسامبر ادامه دارد. در این مدت، ممکن است متوجه افزایش آسم و تب یونجه شوید. این فصل همچنین احتمال آسم ناشی از طوفان تندی را به همراه دارد.

آسم ناشی از طوفان تندی می تواند زمانی رخ دهد که مقدار زیادی گرده علف در هوا وجود داشته باشد و نوع خاصی از طوفان تندی اتفاق بیافتد. دانه های گرده علفها توسط باد جابجا شده و تا مسافت های طولانی حمل می شوند. برخی از آنها می توانند باز شوند و ذرات ریزی آزاد کنند که در تنبادهایی که درست قبل از رعد و برق رخ می دهند، متمرکز می شوند. این ذرات آنقدر کوچک هستند که افراد می توانند آنها را عمیقاً به درون ریه های خود تنفس کنند و می توانند به سرعت علائم آسم را تحریک کنند، حتی در کسانی که هرگز پیش تر آسم نداشته اند. وقتی افراد زیادی در مدت زمان کوتاهی در چنین شرایطی دچار علائم آسم می شوند، به آن آسم اپیدمیک ناشی از طوفان تندی گفته می شود.

چه کسی در معرض خطر است؟

افرادی که در معرض خطر آسم ناشی از طوفان تندی هستند شامل افرادی می شوند که در حال حاضر یا در گذشته به **آسم مبتلا بوده اند، آسم تشخیص داده نشده دارند** یا به **تب یونجه بهاری** مبتلا هستند. این خطر برای افرادی که هم آسم و هم تب یونجه دارند، به خصوص اگر آسم آنها به خوبی کنترل نشده باشد، حتی بیشتر است.

در این فصل گرده افشانی علفها از خودتان محافظت کنید

با دنبال کردن این مراحل ساده می توانید از خود و اطرافیانتان محافظت کنید:

- پیش بینی خطر آسم ناشی از طوفان تندی و اپیدمی را پیگیری کنید:
- 0 از [صفحه وب سایت پیش بینی آسم ناشی از طوفان تندی در اورژانس ویکتوریا](#) دیدن کنید
- 0 اپلیکیشن [VicEmergency](#) را از طریق اپ استور یا گوگل پلی دانلود کنید.
- در هنگام رعد و برق، به خصوص در هنگام بادهای قبل از آن، در فضای باز نباشید. به داخل بروید و درها و پنجره ها را ببندید. هرگونه سیستم تهویه مطبوع که هوا را از بیرون به داخل خانه یا ماشین می آورد (از جمله سیستم های تهویه مطبوع تبخیری) را خاموش کنید.
- داروهای پیشگیرانه خود را طبق دستورالعمل مصرف کنید.
- بدانید که چگونه حمله آسم را مدیریت کنید. برنامه ی درمانی آسم خود را دنبال کنید یا از کمک های اولیه آسم استفاده کنید.

آسم

- اگر آسم دارید - با پزشک عمومی خود صحبت کنید تا کنترل آسم شما را بررسی کند و برنامه اقدام آسم خود را مرور و به روز کنید تا مطمئن شوید که داروی مناسب آسم را دارید و بررسی کنید که آیا آن را به درستی استفاده می کنید یا خیر. به یاد داشته باشید، مصرف داروهای پیشگیری از آسم طبق دستورالعمل بسیار مهم است. این داروها به جلوگیری از علائم آسم، از جمله آسم ناشی از رعد و برق، کمک می کنند.
- اگر تا به حال آسم داشته اید - با پزشک عمومی خود در مورد محافظت از خود در برابر خطر آسم ناشی از رعد و برق صحبت کنید.
- اگر خس خس سینه، تنگی نفس، گرفتگی قفسه سینه یا سرفه مداوم داشته اید - با پزشک عمومی خود صحبت کنید. پزشک می تواند به شما کمک کند تا بفهمید آیا آسم دارید یا خیر و چگونه می توانید علائم آن را مدیریت کنید.
- همیشه داروی تسکین آسم خود را همراه داشته باشید - این داروی کمک های اولیه آسم برای مواقع اضطراری است. برای علائم خفیف آسم، به پزشک عمومی خود مراجعه کنید، با داروساز صحبت کنید یا از [بایر گزینیه های مراقبتی](#) استفاده کنید. اگر وضعیت شما بهبود نیافت یا بدتر شد، با شماره سه صفر (۰۰۰) تماس بگیرید یا به بیمارستان مراجعه کنید.

تب یونجه

- اگر تب یونجه بهاری دارید، با داروخانه یا پزشک عمومی خود صحبت کنید. آنها می توانند به شما در ایجاد یک برنامه درمانی برای تب یونجه کمک کنند و راه هایی برای محافظت از خود در برابر آسم ناشی از طوفان تندی پیشنهاد دهند. این شامل دانستن این موضوع می شود که در صورت بروز آسم ناشی از طوفان تندی، از کجا می توانید به سرعت یک اسپری تسکین دهنده آسم تهیه کنید - این اسپری ها بدون نسخه در داروخانه ها در دسترس هستند.
- اگر علائم آسم را تجربه کردید، مراحل کمک های اولیه آسم را دنبال کنید و حتماً با پزشک عمومی خود مشورت کنید.
- اگر علائم آسم را همراه با تب یونجه تجربه کرده اید یا مطمئن نیستید، به پزشک عمومی خود مراجعه کنید. پس از تشخیص، می توانید درمان مؤثری دریافت کنید که باعث می شود احساس بهتری داشته باشید و نفس بکشید.

کمک های اولیه آسم

آشنایی با کمک های اولیه آسم برای همه افراد جامعه ضروری است. اطلاعات کمک های اولیه آسم از طریق [کانال سلامت بهتر، آسم استرالیا](#) و [بیماری های استرالیا](#) در دسترس است.

در صورت وجود موارد زیر فوراً با سه صفر (۰۰۰) تماس بگیرید:

- اگر فرد نفس نکشد
- آسم او ناگهان بدتر شود یا بهبود نیابد
- فرد دچار حمله آسم شده و هیچ داروی تسکین دهنده ای در دسترس نباشد.
- فرد مطمئن نباشد که آیا آسم است یا خیر
- بدانید که آن فرد مبتلا به آنافیلاکسی است. در این صورت، حتی اگر علائم پوستی وجود نداشته باشد همیشه ابتدا خودکار آدرنالین را تزریق کنید و سپس داروی تسکین آسم را بدهید.

برای دسترسی به این اطلاعات به زبان‌های دیگر، با [خدمات ترجمه کتبی و شفاهی \(TIS National\)](#) با شماره ۱۳۱۴۵ (رایگان) تماس بگیرید و از آنها بخواهید که با [پرستار کشیک](#) تماس بگیرند.

اگر ناشنوا، کم‌شنوا یا دارای اختلال گفتاری/ارتباطی هستید، با [بیرویس رله ملی \(NRS\)](#) تماس بگیرید و از آنها بخواهید که با [پرستار کشیک](#) تماس بگیرند.

اطلاعات مرتبط

- [صفحه وب سایت آسیم ناشی از رعد و برق در کانال سلامت بهتر](#)
- [پیش‌بینی آسیم ناشی از طوفان تندی](#)
- وب‌سایت [Melbourne Pollen](#) یا اپلیکیشن
- [آسیم استرالیا](#)
- [بشورای ملی آسیم استرالیا](#)

از کجا کمک بگیرید

- در مواقع اضطراری، همیشه با سه صفر (۰۰۰) تماس بگیرید
- [خدمات مراقبت‌های فوری در ویکتوریا](#)