Tengenefesîya (astima) birûskê çi ye?

Hin bahozên birûskê dikarin bibin sedema teqîna polenên giyayê, û alerjiyên ku dikarin bibin sedema êrişên Tengenefesî (astimê) yên ku wekî astimêya birûskê têne zanîn. Ew pir caran çênabe, lê di demsala polenê giyayê de (ji Cotmehê heta Kanûnê) çêdibe.

Kî di xetereyê de ye:

- Her kesê/a bi astimê (niha, berê an neteşhîskirî).
- Her kesê ku di biharê de tayê giyayê ya demsalî li cem wî heye.

Ji bo ku hûn vê weşanê bi rengekî hêsan bistînin, li **1300 761 874** telefon bikin. Ger hewce bike, Xizmeta Relay a Neteweyî **13 36 77** bikar bînin. An jî e-nameyê bişînin **climate.publichealth@health.vic.gov.au**

Ji aliyê Hikûmeta Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne ve hatiye destûrkirin û weşandin. © Dewleta Victoria, Wezareta Tenduristiyê, Îlon 2024. Li ser vê **https://www.health.vic.gov.au/about/our-campaigns** peyda dibe

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

Kurdish Kurmanji | Kurdî Kurmancî

Tengenefesîya (astima) birûskê dikare jiyanê tehdît bike

Rîskan bizanin. Amade bin. Ewle bimînin.

Ji bo agahdariyên bêtir serdana betterhealth.vic.gov.au/thunderstorm-asthma bikin

VICTORIA State Government

Di demsala polenê giyayê de ewle bimînin

Hûn dikarin îhtîmala bandorbûna bi astmaya bahozê kêm bikin.

Di vê demsalê de ji bahoz û birûskan dûr bisekinin, nemaze ji pêlên hewayê yên berî bahozê.

Biçin hundir, derî û pencereyan bigirin, û klîmayê vemirînin ku dibe ku hewaya derve bîne hundir (wek mînak klîmayê hilmkirinê).

Alîkariya yekem a astimê fêr bibin, û fêm bikin ka divê hûn çi bikin ger hûn, hevalek an endamek malbatê, êrişek an gurrbûna astimê bistînin.

Car caran pişkinîna Pêşbîniyên astmaya birûskê bikin. Hûn dikarin li ser malper an appa VicEmergency binêrin. Ji bo ku hûn şîret û hişyariyan ji bo herêma xwe bistînin, ‘watch zone’ çêbikin.

Heger we astim hebe:

- Ji bo kontrolkirina baş a astimê pir caran serdana bijîşkê xwe bikin, û planeke çalakiyê ya astimê çêbikin an jî binirxînin.
- Dermanê xwe yê pêşîlêgirtinê wekî ku hatiye diyarkirin bigirin û dermanê xwe yê rihetker her dem bi xwe re bibin.

Eger tu bi tayê giyayî bî:

- Ji bo nîqaşkirina dermankirina çêtirîn û metirsiya astimê ya birûskê, serdana bijîşk an dermansazê xwe bikin.
- Alîkariya yekem a astimê fêr bibe û bizanibe ku heke pêwîst be hûn dikarin ji ku derê pufferek ji bo sivikkirina astimê bistînin. Ew bêyî reçeteyê di dermanxaneyan de tênê firotin.

Eger hûn bibînin ku kesek êrişa astimê derbas dike...

Gava 1 - Wî/wê rast deynin.

Gava 2 - Puffera şîn/gewr bihejînin, 1 puf têxin nav spacerê, û ji spacerê 4 nefes bistînin. 4 caran vê yekê dubare bikin.

Gava 3 - 4 deqeyan bisekinin, û heke bêhnvedan venegere rewşa normal, gava 2 dubare bikin.

Gava 4 - Ger bêhna kesekî venegere rewşa normal, telefonî sê Sifir (000) bikin. Dema ku hûn li benda bersivekê ne, her 4 deqîqeyan carekê gava 2 dubare bikin.