

Τι είναι το άσθμα καταιγίδας;

Ορισμένες καταιγίδες μπορούν να προκαλέσουν τη διάσπαση των κόκκων γύρης χόρτου, απελευθερώνοντας αλλεργιογόνα που ενδέχεται να προκαλέσουν κρίσεις άσθματος, φαινόμενο γνωστό ως «άσθμα καταιγίδας». Αν και σπάνιο, αυτό μπορεί να συμβεί κατά τη διάρκεια της εποχής γύρης χόρτου (συνήθως μεταξύ Οκτωβρίου και Δεκεμβρίου).

Ποιοι διατρέχουν κίνδυνο:

- Όποιος πάσχει από άσθμα (τώρα, στο παρελθόν ή χωρίς διάγνωση).
- Όποιος πάσχει από εποχική αλλεργική ρινίτιδα την άνοιξη.



Για να λάβετε αυτή την έκδοση σε προσβάσιμη μορφή, καλέστε το **1300 761 874**, χρησιμοποιώντας την Εθνική Υπηρεσία Αναμετάδοσης **13 36 77** αν απαιτείται, ή στείλτε email στη διεύθυνση **climate.publichealth@health.vic.gov.au**

Εγκρίθηκε και εκδόθηκε από την Κυβέρνηση της Βικτώριας, 1 Treasury Place, Μελβούρνη. © Πολιτεία της Βικτώριας, Υπουργείο Υγείας, Σεπτέμβριος 2024. Διατίθεται από **<https://www.health.vic.gov.au/about/our-campaigns>**

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

Greek | Ελληνικά



Το άσθμα καταιγίδας μπορεί να είναι απειλητικό για τη ζωή

Να γνωρίζετε τους κινδύνους.
Προετοιμαστείτε. Παραμείνετε
ασφαλείς.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το
betterhealth.vic.gov.au/thunderstorm-asthma



Μείντε ασφαλείς κατά τη διάρκεια της περιόδου της γύρης χόρτου

Μπορείτε να μειώσετε τις πιθανότητες να πληγείτε από το άσθμα καταιγίδας.

Αποφύγετε τις καταιγίδες κατά τη διάρκεια αυτής της εποχής, ειδικά τις ριπές ανέμου πριν από την καταιγίδα.

Μπείτε σε εσωτερικό χώρο, κλείστε πόρτες και παράθυρα και απενεργοποιήστε τα κλιματιστικά που ενδέχεται να εισάγουν εξωτερικό αέρα (π.χ. εξατμιστικά κλιματιστικά).

Μάθετε τις πρώτες βοήθειες για το άσθμα και βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε τι πρέπει να κάνετε αν εσείς, ένας φίλος ή ένα μέλος της οικογένειάς σας, παρουσιάσετε έξαρση ή κρίση άσθματος.

Ελέγχετε τακτικά την πρόγνωση για το επιδημικό άσθμα καταιγίδας στην ιστοσελίδα ή στην εφαρμογή VicEmergency και ορίστε μια «ζώνη παρακολούθησης» για να λαμβάνετε συμβουλές και προειδοποιήσεις για την περιοχή σας.



Αν έχετε άσθμα:

- Να επισκέπτεστε τακτικά τον γιατρό σας για να εξασφαλίσετε τον καλό έλεγχο του άσθματος και δημιουργήστε ή αναθεωρήστε το σχέδιο δράσης για το άσθμα σας.
- Να παίρνετε τα προληπτικά φάρμακά σας σύμφωνα με τις οδηγίες και να έχετε πάντα μαζί σας το φάρμακο ανακούφισης.

Αν έχετε αλλεργική ρινίτιδα:

- Να επισκεφθείτε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας για να συζητήσετε την καλύτερη θεραπεία και τον κίνδυνο άσθματος καταιγίδας για εσάς.
- Μάθετε τις πρώτες βοήθειες για το άσθμα και ενημερωθείτε πού μπορείτε να προμηθευτείτε έναν εισπνευστήρα ανακούφισης, αν χρειάζεται. Αυτοί διατίθενται στα φαρμακεία χωρίς ιατρική συνταγή.

Αν πιστεύετε ότι κάποιος έχει κρίση άσθματος...



Βήμα 1 – Βάλτε το άτομο σε
όρθια θέση.



Βήμα 2 – Ανακινήστε τον μπλε/
γκρι εισπνευστήρα, ρίξτε 1 δόση
σε ένα διαχωριστικό και πάρτε 4
αναπνοές από το διαχωριστικό.
Επαναλάβετε αυτό 4 φορές.



Βήμα 3 – Περιμένετε 4 λεπτά
και επαναλάβετε το βήμα 2 αν
η αναπνοή δεν επανέλθει στο
φυσιολογικό.



Βήμα 4 – Αν η αναπνοή του
ατόμου δεν επανέλθει στο
φυσιολογικό, καλέστε το Τριπλό
Μηδέν (000). Επαναλάβετε
το βήμα 2 κάθε 4 λεπτά ενώ
περιμένετε.