

نفس تنگی ناشی از طوفان رعدوبرق چیسته؟

بعضی طوفان های رعدوبرق می‌تنن باعث پاره شدن دانه‌های گرده سبزه و آزاد شدن آلرژن‌هایی شونن که ممکنه حمله های نفس تنگی معروف به «نفس تنگی ناشی از طوفان رعدوبرق» ره شروع کنن. درحالیکه خیلی زیاد نیسته، ولی ای می‌تینه د دوران فصل گرده افشانی سبزه (معمولاً بین ماه اکتوبر و دسمبر) اتفاق بوفته.

چه کسانی د معرض خطر استن:

- هر کسی که نفس تنگی دیشته شه (فعلاً، د گذشته یا تشخیص نشده باشه).
- هر کسی که د فصل بهار دچار حساسیت فصلی موشه.



بلده دریافت ازى نشریه به یک شکل قابل دسترس، د صورت ضرورت، با استفاده از خدمات ملی رله **13 36 77** به شماره **1300 761 874** زنگ دید، یا به ایمیل آدرس **climate.publichealth@health.vic.gov.au** ایمیل کید.

اجازه دده شده و نشر شده توسط حکومت ویکتوریا، 1 Treasury Place, Melbourne. © ایالت ویکتوریا، استرالیا، وزارت صحت عامه، سپتمبر 2024. قابل دسترس از

<https://www.health.vic.gov.au/about/our-campaigns>

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

هزارگی | Hazaragi



نفس تنگی ناشی از طوفان رعد و برق می تینه کشنده باشد.

خطرای شی ره بوفامید. آماده باشید.
خود خوره ایمن نگاه کید.

بلده کسب مالومات از betterhealth.vic.gov.au/thunderstorm-asthma بازدید کید.

د دوران فصل گرده افشانی سبزه خود خوره ایمن نگاه کید

می تنید احتمال متاثر شدو از نفس تنگی ناشی از طوفان
رعدو برق خوره کمتر کنید.

د جریان ازی فصل از طوفان های رعدو برق دوری کید،
خصوصاً بادهای شدیدی که پیش از طوفان مه یه.

داخل بورید، دروازه ها و کلکین ها ره بسته کید، و
ایرکاندیشن هایی ره که هوای بیرون ره داخل میره
خاموش کید (بلده مثال. ایرکاندیشن های تبخیری).

کمک اولیه نفس تنگی ره یاد بیگیرید، و خود خوره
مطمئن کید که اگه خود شیم، یک دوست یا اعضای
فامیل شیم نفس تنگی شی شدید شونه یا حمله نفس
تنگی بله شی بایه، چیز کار کنید.

پیش بینی همه-گیری نفس تنگی ناشی از طوفان
رعدو برق ره به صورت منظم د وبسایت یا اپلیکیشن
VicEmergency چیک کید و بلده دریافت توصیه
و هشدارها بلده منطقه خو، یک ساحه تحت نظر
(watch zone) ایجاد کید.



اگه نفس تنگی دیرید:

- به صورت منظم پیش داکتر خو بورید تا از کنترل خوب نفس تنگی خو مطمئن شونید، و پلان اقدام نفس تنگی خوره ایجاد کیده یا بازبینی کنید.
- دواپی جلوگیری کننده خوره طبق هدایت داکتر استفاده کید و دواپی تسکین دهنده خوره همیشه قد خو بیگیرید.

اگه حساسیت فصلی دیرید:

- بلده بحث د باره بهترین تداوی خو و خطر نفس تنگی ناشی از طوفان رعدوبرق خو پیش داکتر یا دوا ساز خو بورید.
- کمک اولیه نفس تنگی ره یاد بیگیرید و بوفامید که د صورت نیاز یک پفکی تسکین دهنده نفس تنگی ره از کجا میتنید بیگیرید. اینا ره می تنید از دواخانه بدون یک نسخه بیگیرید.

اگه فکر مونیڊ کڊم کسی دچار یک حمله نفس تنگی شده...

مرحله 1- مریض ره راست بنشانید.



مرحله 2 - پفکی آبی/خاکی ره تکان
بیدید، یک پف د داخل فاصله دهنده
(spacer) خالی کید، و از فاصله دهنده
4 دقه نفس بکشید. ای کار ره 4 دقه
تکرار کید.



مرحله 3 - 4 دقه صبر کید، اگه
نفس کشیدون شی به حالت عادی
برنگشت، مرحله 2 ره تکرار کید.



مرحله 4 - اگه نفس کشیدون مریض
به حالت عادی برنگشت، به سه صفر
(000) زنگ دید. د وقتایی که منتظر
استید، هر 4 دقه مرحله 2 ره تکرار کید.

