

## 뇌우 천식이란 무엇인가요?

특정 뇌우는 풀 꽃가루 알갱이를 터뜨려 뇌우 천식으로 알려진 천식 발작을 유발할 수 있는 알레르기 항원을 방출할 수 있습니다. 이는 흔하지는 않지만, 풀 꽃가루 시즌(보통 10월에서 12월 사이) 동안 발생할 수 있습니다.

### 위험 대상:

- 천식 환자(현재, 과거 또는 진단받지 않은 경우 포함).
- 봄철 계절성 꽃가루 알레르기가 있는 사람.



이 간행물을 접근 가능한 형식으로 받으시려면  
**1300 761 874**로 전화하시고, 필요한 경우 전국 릴레이  
서비스(National Relay Service) **13 36 77**을 이용하거나  
**climate.publichealth@health.vic.gov.au**로 이메일을 보내주세요.

빅토리아 주 정부 (1 Treasury Place, Melbourne) 승인 및 발행.  
© 빅토리아 주, 보건부, 2024년 9월. 이용 가능 사이트:  
**<https://www.health.vic.gov.au/about/our-campaigns>**

**ISBN 978-1-76131-430-8 (pdf/온라인/MS 워드) 2408830**

Korean | 한국어



# 뇌우 천식은 생명을 위협할 수 있습니다

위험을 인지하세요. 준비하세요.  
안전하게 지내세요.

더 자세한 정보는 [betterhealth.vic.gov.au/thunderstorm-asthma](https://betterhealth.vic.gov.au/thunderstorm-asthma)에서 확인하세요.



## 풀 꽃가루 시즌 동안 안전하게 지내세요

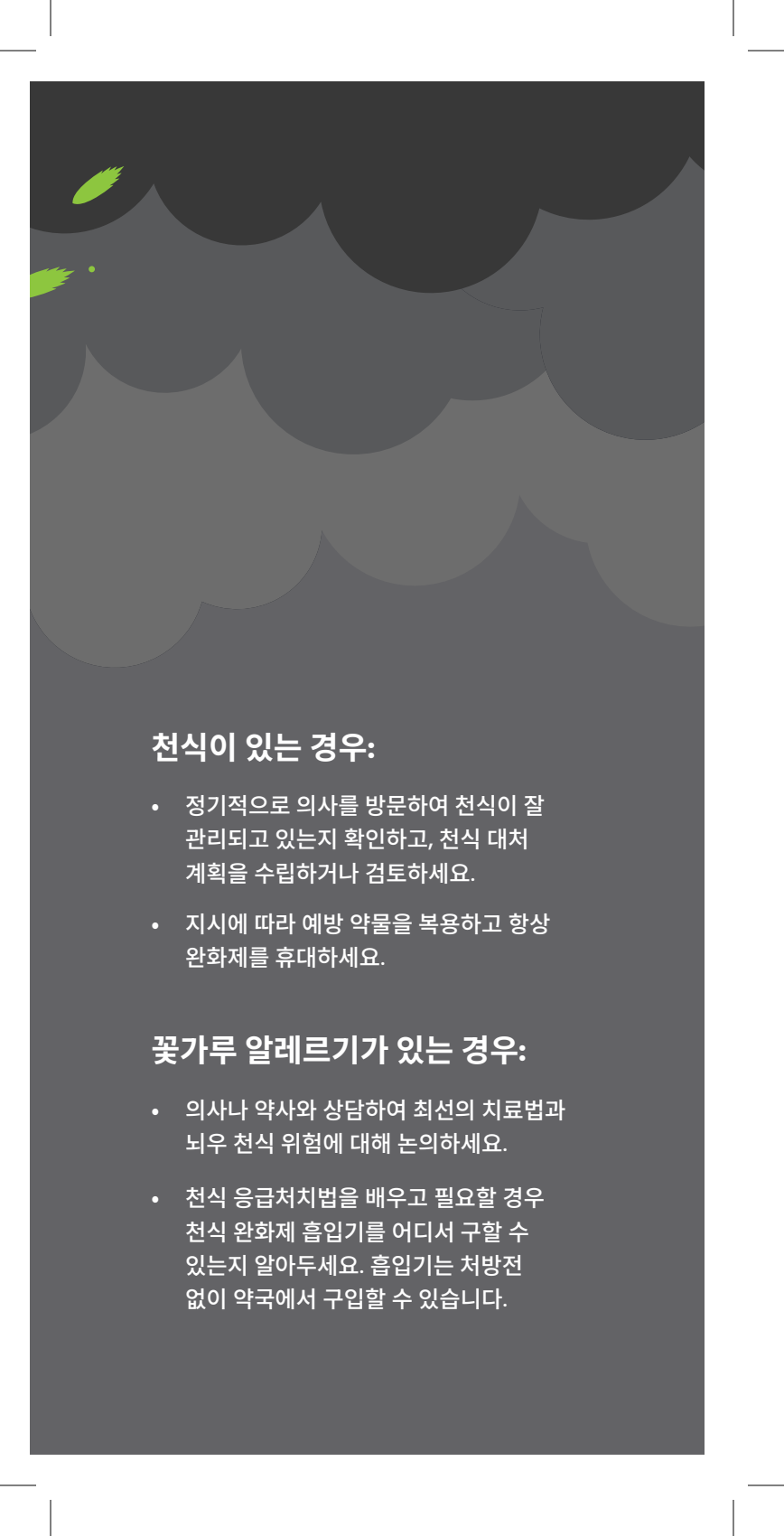
뇌우 천식의 영향을 받을 가능성을 줄일 수 있습니다.

이 시즌에는 뇌우, 특히 폭풍 전의 돌풍을 피하세요.

실내로 들어가 문과 창문을 닫고, 외부 공기를 유입시킬 수 있는 에어컨(예: 증발식 에어컨)을 끄세요.

천식 응급처치법을 배우고, 본인이나 친구, 가족에게 천식 증상이 악화되거나 발작이 일어날 경우 처치 방법을 숙지하세요.

VicEmergency 웹사이트나 앱에서 유행성 뇌우 천식 예보를 정기적으로 확인하고 '관심 지역(watch zone)'을 설정하여 해당 지역에 대한 조언과 경고를 받으세요.



## 천식이 있는 경우:

- 정기적으로 의사를 방문하여 천식이 잘 관리되고 있는지 확인하고, 천식 대처 계획을 수립하거나 검토하세요.
- 지시에 따라 예방 약물을 복용하고 항상 완화제를 휴대하세요.

## 꽃가루 알레르기가 있는 경우:

- 의사나 약사와 상담하여 최선의 치료법과 뇌우 천식 위험에 대해 논의하세요.
- 천식 응급처치법을 배우고 필요할 경우 천식 완화제 흡입기를 어디서 구할 수 있는지 알아두세요. 흡입기는 처방전 없이 약국에서 구입할 수 있습니다.

# 누군가 천식 발작을 일으키고 있다고 생각되면...



**1단계** - 환자를 똑바로 앉히세요.



**2단계** - 청색/회색 흡입기를 흔들고, 스페이서에 1회 분사한 뒤, 스페이서로 4번 흡입하게 하세요. 이 과정을 4번 반복하세요.



**3단계** - 4분을 기다린 후, 호흡이 정상으로 돌아오지 않으면 2단계를 반복하세요.



**4단계** - 환자의 호흡이 정상으로 돌아오지 않으면 000(트리플 제로)으로 전화하세요. 기다리는 동안 4분마다 2단계를 반복하세요.