

ໂຮກຫົດທີ່ເກີດຈາກພາຍຸຝົນຟ້າຮ້ອງ ແມ່ນຫຍັງ?

ພາຍຸຝົນຟ້າຮ້ອງບາງປະເພດສາມາດເຮັດໃຫ້ລະອອງ
ເກສອນຂອງຫຍ້າແຕກກະຈາຍອອກ ແລະ ປ່ອຍສານກໍ່
ພູມແພ້ອອກມາ ເຊິ່ງອາດກະຕຸ້ນໃຫ້ເກີດອາການຫອບ
ຫົດກຳເລີບທີ່ເອີ້ນວ່າ ໂຮກຫົດຈາກພາຍຸຝົນຟ້າຮ້ອງ.
ເຖິງວ່າຈະບໍ່ຄ່ອຍພົບເຫັນເລື້ອຍປານໃດ, ແຕ່ມັນກໍ່
ສາມາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ໃນຊ່ວງລະດູທີ່ມີລະອອງເກສອນ
ຫຍ້າ (ໂດຍປົກກະຕິຈະຢູ່ລະຫວ່າງເດືອນຕຸລາ ຫາ
ເດືອນທັນວາ).

ຜູ້ທີ່ມີຄວາມສ່ຽງ:

- ຜູ້ທີ່ເປັນໂຮກຫົດ (ບໍ່ວ່າຈະເປັນໃນປັດຈຸບັນ, ໃນ
ອະດີດ ຫຼື ຍັງບໍ່ທັນໄດ້ຮັບການວິນິດໄສວ່າເປັນ).
- ຜູ້ທີ່ມີອາການແພ້ລະອອງເກສອນຕາມລະດູການ
ໃນຊ່ວງລະດູໃບໄມ້ປົ່ງ.



ເພື່ອຮັບເອົາເອກະສານນີ້ໃນຮູບແບບທີ່ເຂົ້າເຖິງໄດ້ງ່າຍ, ກະລຸນາໂທ
ຫາເບີ **1300 761 874** (ໂດຍໃຊ້ບໍລິການ ສາຍຖ່າຍທອດແຫ່ງຊາດ
(National Relay Service) ທີ່ເບີ **13 36 77** ຫາກຈຳເປັນ)
ຫຼື ສົ່ງອີເມວໄປທີ່ **climate.publichealth@health.vic.gov.au**

ໄດ້ຮັບອະນຸຍາດ ແລະ ຈັດພິມໂດຍ ຣັດຖະບານ ຣັດ ວິກຕໍເຣີຍ,
1 Treasury Place, Melbourne. © ຣັດ ວິກຕໍເຣີຍ, ກະຊວງ
ສາທາລະນະສຸກ, ເດືອນ ກັນຍາ 2024. ສາມາດເຂົ້າເບິ່ງຂໍ້ມູນໄດ້ທີ່
<https://www.health.vic.gov.au/about/our-campaigns>

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

Lao | ພາສາລາວ



ໂຮກຫົດທີ່ເກີດຈາກ ພາຍຸຝົນຟ້າຮ້ອງອາດ ເປັນອັນຕະລາຍເຖິງ ຊີວິດໄດ້

ຈົ່ງທຳຄວາມຮູ້ຈັກກັບຄວາມສ່ຽງຕ່າງໆ.
ກຽມພ້ອມໄວ້. ດູແລເຕີນເອງໃຫ້ປອດໄພ.

ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ, ເຂົ້າເບິ່ງໄດ້ທີ່ betterhealth.vic.gov.au/thunderstorm-asthma



ດູແລຕົນເອງໃຫ້ປອດໄພໃນຊ່ວງລະດູທີ່ມີ ລະອອງເກສອນຫຍ້າ.

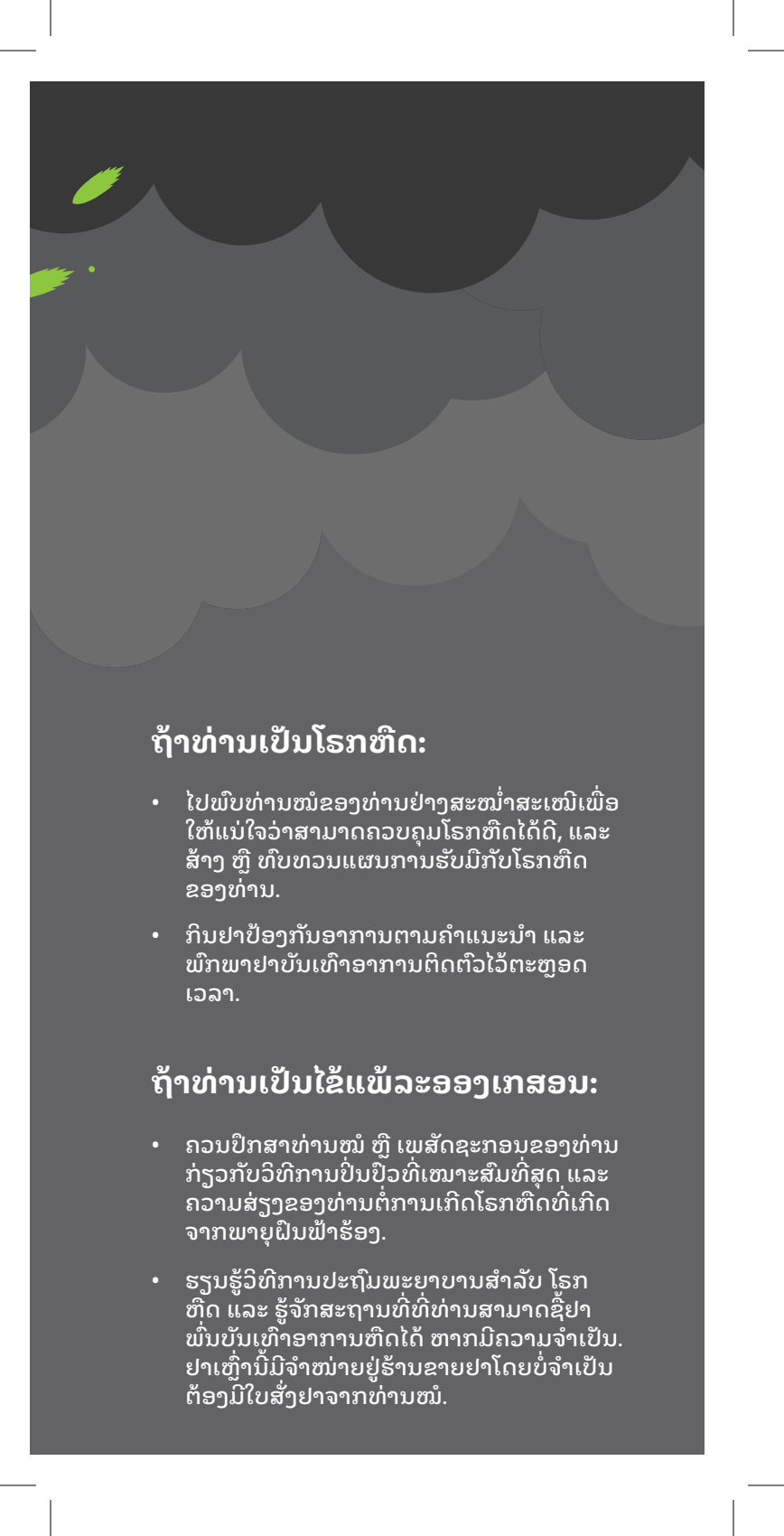
ທ່ານສາມາດຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງທີ່ຈະໄດ້ຮັບຜົນກະທົບ
ຈາກໂຣກຫົດທີ່ເກີດຈາກພາຍຸຝົນຟ້າຮ້ອງໄດ້.

ຫຼືກລ່ຽງພາຍຸຝົນຟ້າຮ້ອງໃນຊ່ວງລະດູນີ້ ໂດຍສະເພາະ
ລົມພັດແຮງກ່ອນມີພາຍຸ.

ເຂົ້າໄປໃນເຮືອນ, ປິດປະຕູແລະປ້ອງຢ້ຽມ, ແລະ ປິດເຄື່ອງ
ປັບອາກາດທີ່ອາດຈະນຳເອົາອາກາດພາຍນອກເຂົ້າມາ
(ເຊັ່ນ: ເຄື່ອງປັບອາກາດແບບລະເຫີຍ).

ຮຽນຮູ້ວິທີປະຖົມພະຍາບານສຳລັບໂຣກຫົດ ແລະ ໃຫ້
ແນ່ໃຈວ່າທ່ານເຂົ້າໃຈສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ ຫາກຕົວທ່ານເອງ,
ເພື່ອນ ຫຼື ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວ ມີອາການຫົດກຳເລີບ
ຫຼື ມີອາການຫອບຫົດເກີດຂຶ້ນຢ່າງກະທັນຫັນ.

ໝັ້ນກວດເບິ່ງການພະຍາກອນສະຖານະການໂຣກຫົດ
ທີ່ເກີດຈາກພາຍຸຝົນຟ້າຮ້ອງ ຢູ່ທີ່ເວັບໄຊທ໌ ຫຼື ແອັບ
VicEmergency ແລະ ຕັ້ງຄ່າ 'ພື້ນທີ່ເຝົ້າລະວັງ'
(watch zone) ເພື່ອຮັບຄຳແນະນຳ ແລະ ການແຈ້ງ
ເຕືອນສຳລັບພື້ນທີ່ຂອງທ່ານ.



ຖ້າທ່ານເປັນໂຮກຫົດ:

- ໄປພົບທ່ານໝໍຂອງທ່ານຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າສາມາດຄວບຄຸມໂຮກຫົດໄດ້ດີ, ແລະສ້າງ ຫຼື ທົບທວນແຜນການຮັບມືກັບໂຮກຫົດຂອງທ່ານ.
- ກິນຢາປ້ອງກັນອາການຕາມຄໍາແນະນໍາ ແລະພັກພາຢາບັນເທົາອາການຕິດຕົວໄວ້ຕະຫຼອດເວລາ.

ຖ້າທ່ານເປັນໄຂ້ແພ້ລະອອງເກສອນ:

- ຄວນປຶກສາທ່ານໝໍ ຫຼື ເພສັດຊະກອນຂອງທ່ານກ່ຽວກັບວິທີການປິ່ນປົວທີ່ເໝາະສົມທີ່ສຸດ ແລະຄວາມສ່ຽງຂອງທ່ານຕໍ່ການເກີດໂຮກຫົດທີ່ເກີດຈາກພາຍຸຝົນຟ້າຮ້ອງ.
- ຮຽນຮູ້ວິທີການປະຖົມພະຍາບານສໍາລັບ ໂຮກຫົດ ແລະ ຮູ້ຈັກສະຖານທີ່ທີ່ທ່ານສາມາດຊື້ຢາພິ່ນບັນເທົາອາການຫົດໄດ້ ຫາກມີຄວາມຈຳເປັນ. ຢາເຫຼົ່ານີ້ມີຈຳໜ່າຍຢູ່ຮ້ານຂາຍຢາໂດຍບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງມີໃບສັງຢາຈາກທ່ານໝໍ.

ຖ້າທ່ານຄິດວ່າ ຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງພວມ ກຳລັງມີອາການ ຫອບຫົດກຳເລີບ...



ຂັ້ນຕອນທີ 1 – ໃຫ້ຜູ້ປ່ວຍນັ່ງຕົວຊື່.



ຂັ້ນຕອນທີ 2 – ສັ່ນກະບອກຢາພົ້ນ (ສີຟ້າ ຫຼື ສີເທົາ), ພົ້ນຢາ 1 ຄັ້ງໃສ່ໃນອຸປະກອນຊ່ວຍພົ້ນຢາ (spacer) ແລະ ຫາຍໃຈເອົາຢາຈາກອຸປະກອນນັ້ນ 4 ຄັ້ງ. ເຮັດຊ້ຳຂັ້ນຕອນນີ້ 4 ຮອບ.



ຂັ້ນຕອນທີ 3 – ລໍຖ້າ 4 ນາທີ ແລະ ເຮັດຊ້ຳຂັ້ນຕອນທີ 2 ຖ້າຫາກການຫາຍໃຈຍັງບໍ່ກັບຄືນສູ່ສະພາບປົກກະຕິ.



ຂັ້ນຕອນທີ 4 – ຖ້າຫາກການຫາຍໃຈຂອງບຸກຄົນດັ່ງກ່າວຍັງບໍ່ກັບຄືນສູ່ສະພາບປົກກະຕິ, ໃຫ້ໂທຫາເບີສູນສາມໂຕ 000. ໃຫ້ເຮັດຊ້ຳຂັ້ນຕອນທີ 2 ທຸກໆ 4 ນາທີ ໃນຂະນະທີ່ລໍຖ້າ.