

Apakah asma ribut petir?

Ribut petir tertentu boleh menyebabkan butir-butir debunga rumput meletus, melepaskan alergen yang mungkin mencetuskan serangan asma yang disebut asma ribut petir. Walaupun jarang, situasi ini boleh berlaku semasa musim debunga rumput (lazimnya bulan Oktober hingga Disember).

Siapa yang berisiko:

- Sesiapa yang menghidap asma (sekarang, pada masa lalu atau belum didiagnosis).
- Sesiapa yang menghidap hay fever (demam alergi) semasa musim bunga.



Bagi menerima penerbitan ini dalam format yang boleh diakses, telefon **1300 761 874**, menggunakan National Relay Service **13 36 77** jika perlu, atau e-mel **climate.publichealth@health.vic.gov.au**

Diluluskan dan diterbitkan oleh Kerajaan Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne. © State of Victoria, Department of Health, September 2024. Boleh didapati daripada **<https://www.health.vic.gov.au/about/our-campaigns>**

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

Malay | Bahasa Melayu



Asma ribut petir boleh mengancam nyawa

Ketahui risikonya. Bersiap sedia.
Jaga keselamatan.

Untuk mendapatkan penerangan lanjut, layari
betterhealth.vic.gov.au/thunderstorm-asthma



Jaga keselamatan semasa musim debunga rumput

Anda boleh mengurangkan risiko terkena asma ribut petir.

Elakkan ribut petir musim ini, terutama semasa tiupan angin kencang sebelum ribut.

Masuk ke dalam rumah, tutup pintu dan tingkap, dan matikan penyaman udara yang mungkin membawa masuk udara luar (contohnya penyaman udara jenis sejatan).

Pelajari pertolongan cemas untuk asma, dan pastikan anda tahu perkara yang perlu dilakukan jika anda, sahabat atau ahli keluarga mengalami serangan asma atau gejala semakin teruk.

Semak ramalan wabak asma ribut petir dari semasa ke semasa di laman web atau aplikasi VicEmergency, dan tetapkan 'zon pantau' untuk menerima nasihat serta amaran bagi kawasan anda.



Jika menghidap asma:

- Jumpa doktor dari semasa ke semasa bagi memastikan kawalan asma yang baik, dan wujudkan atau semak semula plan tindakan asma anda.
- Ambil ubat pencegah seperti yang diarahkan dan bawa ubat pelega bersama anda setiap masa.

Jika menghidap hay fever (demam alergi):

- Jumpa doktor atau ahli farmasi untuk berbincang tentang rawatan terbaik dan risiko anda terhadap asma ribut petir.
- Pelajari pertolongan cemas asma dan ketahui di mana alat sedut pelega asma boleh didapati jika perlu. Alat sedut ini boleh didapati di farmasi tanpa preskripsi.

Jika anda rasa ada orang mengalami serangan asma...



Langkah 1 – Dudukkan orang itu di kedudukan tegak.



Langkah 2 – Goncang alat sedut biru/kelabu, masukkan 1 sedutan ke dalam spacer/peruang, dan tarik nafas 4 kali daripada peruang. Ulang 4 kali.



Langkah 3 – Tunggu 4 minit, kemudian ulang langkah 2 jika pernafasan tidak kembali normal.



Langkah 4 – Jika pernafasan tidak kembali normal, telefon Triple Zero (000). Ulang langkah 2 setiap 4 minit sementara menunggu.