

# কে ঝুঁকিতে রয়েছে?

আপনি বজ্রঝড়জাত হাঁপানি রোগের ঝুঁকিতে রয়েছেন যদি:

- আপনার হাঁপানি রোগ থাকে (বা অতীতে হাঁপানি রোগ হয়েছিল)
- বসন্ত ঋতুতে হে ফিভার (নাক আক্রমণকারী এ্যালার্জি) ছিল।

আপনি যদি পরাগ ঋতুতে শ্বাস নিতে হাঁসফাঁস করেন, বুকে চাপ বোধ করেন, সাঁসাঁ করে শ্বাস নেন বা কাশতে থাকেন - তাহলে আপনার অনির্গত হাঁপানি রোগ থাকতে পারে।



হাঁপানি রোগের প্রাথমিক চিকিৎসা কারো জীবন রক্ষা করতে পারে।

প্রাথমিক চিকিৎসা শুরু করতে হাঁপানি রোগ গুরুতর হওয়া অবধি অপেক্ষা করবেন না।

আপনি যদি মনে করেন কারো হাঁপানি রোগের আক্রমণ হচ্ছে ....

1	পদক্ষেপ ১ - ব্যক্তিকে সোজা করে বসান।
2	পদক্ষেপ ২ - নীল/ধূসর পামফার ঝেকে নিন, একটি স্পেসারের মধ্যে ১ বার পাক দিন, স্পেসার থেকে ৪ বার শ্বাস টেনে নিন। এরপূ ৪ বার পুনরাবৃত্তি করুন।
3	পদক্ষেপ ৩ - ৪ মিনিট অপেক্ষা করুন এবং ব্যক্তিটি অধিকতর ভাল বোধ না করলে পদক্ষেপ ২ এর পুনরাবৃত্তি করুন।
4	পদক্ষেপ ৪ - যদি এর পরও ব্যক্তিটি অধিকতর ভাল বোধ না করেন, ০০০ তে ফোন করুন। অপেক্ষা করার সময় প্রতি ৪ মিনিট পর পর পদক্ষেপ ২ এর পুনরাবৃত্তি করুন।

এই প্রকাশনা কোন সুবোধ্য ধরনে পেতে চাইলে ১৩০০ ৭৬১ ৮৭৪ নম্বরে ফোন করুন, দরকার হলে ন্যাশনাল রিলে সার্ভিস ১৩ ৩৬ ৭৭ নম্বরে ব্যবহার করুন, অথবা [environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au](mailto:environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au) কে ইমেইল করুন।

ভিক্টোরীয় সরকার কর্তৃক অনুমোদিত ও প্রকাশিত, ১ ডেজারি প্লেস, মেলবোর্ণ।  
© ভিক্টোরিয়া স্টেট, Department of Health and Human Services, আগকক ২০১৮।

Doculink Australia, Port Melbourne (2009792) কভুভক মুদে স্কিত



## বজ্রঝড়জাত হাঁপানি রোগ (THUNDERSTORM ASTHMA) কাকে বলে?





## বজ্রঝড়জাত হাঁপানি রোগ (THUNDERSTORM ASTHMA) কাকে বলে?

বজ্রঝড়জাত হাঁপানি রোগ হচ্ছে যখন বায়ুতে বেশি পরিমাণে ঘাসের পরাগ থাকে তখন এক বিশেষ ধরনের বজ্রঝড় দ্বারা সূত্রপাত করা হাঁপানি রোগ (সাধারণত অক্টোবর হতে ডিসেম্বরের শেষ পর্যন্ত)।

এর ফলে লোকজন সাঁসাঁ করে শ্বাস ফেলে, হাঁসফাঁস করে শ্বাস নেয়, এবং কাশির সময় বৃকে চাপ বোধ করে।

এটা আকস্মিক, গুরুতর, এবং এমন কি জীবনের জন্য ভয়ঙ্কর হতে পারে।

আরো তথ্যের জন্য দেখুন

[www.betterhealth.vic.gov.au/thunderstormasthma](http://www.betterhealth.vic.gov.au/thunderstormasthma)

## ঘাসের পরাগ ঋতুর জন্য প্রস্তুত হন

আপনি বজ্রঝড়জাত হাঁপানি রোগের আক্রমণের সম্ভাবনা কমাতে পারেন।

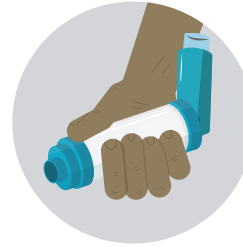
যদি মনে করেন আপনার হাঁপানি রোগ বা হে ফিভার হয়েছে, তাহলে আপনার ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলুন।

আপনার যদি হাঁপানি রোগ হয়, নিয়মিত আপনার ডাক্তারের



সঙ্গে দেখা করুন। আপনার হাঁপানি রোগের কর্ম পরিকল্পনা হালনাগাদ করুন, উপশমকারী ওষুধপত্র সঙ্গে রাখুন এবং হে ফিভার থাকলে তার চিকিৎসা করুন।

আপনার যদি হে ফিভার হয়েছে মনে হয়, সর্বোত্তম চিকিৎসা ও বজ্রঝড়জাত হাঁপানি রোগের সম্ভাবনার বিষয়ে আপনার ডাক্তার বা ফার্মাসিস্টের সঙ্গে দেখা করুন। উপশমকারী ওষুধপত্র কাছাকাছি রাখুন।



কিভাবে ও কখন আপনার ওষুধপত্র সঠিকভাবে ব্যবহার করতে হবে তা শিখুন।

হাঁপানি রোগের প্রাথমিক চিকিৎসা শিখুন এবং আপনার হাঁপানি রোগের কোন কর্ম পরিকল্পনা থাকলে নিশ্চিত করুন যে হাঁপানি রোগ সহসা বেড়ে গেলে বা আক্রমণ হলে কী করতে হবে আপনি তা বোঝেন।

মহামারীতুল্য বজ্রঝড়জাত হাঁপানি রোগের পূর্বাভাস <http://emergency.vic.gov.au>



[vic.gov.au/prepare/#thunderstorm-asthma-forecast](http://vic.gov.au/prepare/#thunderstorm-asthma-forecast) এ দেখুন।

ঘাসের পরাগ ঋতুতে বজ্রঝড়জাত হাঁপানি রোগ এড়িয়ে চলুন, বিশেষ করে ঝড়ের আগের ঝাপটা বাতাস।

ঘরের ভিতরে থাকুন এবং দরজা জানালাগুলি বন্ধ করুন।

