

Sino ang nasa panganib?

Ikaw ay nasa panganib ng unos na hika kung ikaw ay:

- may hika (o nagkaroon ng hika dati)
- may hay fever (alergy na umaapekto sa ilong) sa panahon ng Tagsibol.



Kung sa pakiramdam mo ay kinakapos ka ng hininga, naninikip ang dibdib, humihinga nang pahingasing o umuubo sa panahon ng mga polen – baka ikaw ay may hikang hindi pa nasusuri.



ANG PANGUNANG LUNAS SA HIKA AY MAAARING MAGLIGTAS SA BUHAY NG ISANG TAO.

HUWAG MAGHINTAY HANGGANG MALALA NA ANG HIKA BAGO SIMULAN ANG PANGUNANG LUNAS.

Kung sa tingin mo ay inaatake ng hika ang isang tao...

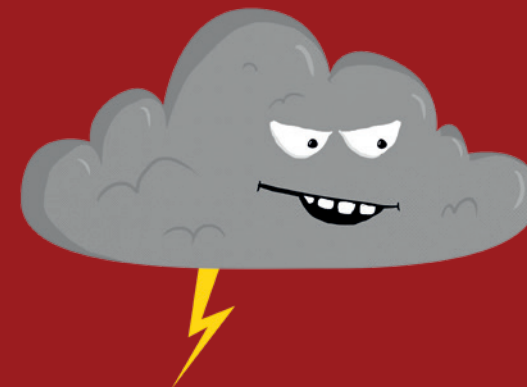
	UNANG HAKBANG – lupu ang tao nang matuwid.
	IKALAWANG HAKBANG – Alugin ang asul/kulay-abong puffer, maglagay ng 1 buga sa spacer, lumanghap nang 4 na ulit mula sa spacer. Ulitin ito nang 4 na beses.
	IKATLONG HAKBANG – Maghintay ng 4 na minuto at ulitin ang ika-2 hakbang kung hindi bumubuti ang pakiramdam ng tao.
	IKAAPAT NA HAKBANG – kung hindi pa rin bumubuti ang pakiramdam ng tao, tawagan ang 000. Ulitin ang ika-2 hakbang bawat 4 na minuto habang ikaw ay naghihintay.

Upang makatanggap ng lathalaing ito sa format na maa-access, tumawag sa telepono 1300 761 874, gamit ang National Relay Service 13 36 77 kung kinakailangan, o mag-email sa environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au

Pinahintulutan at inilathala ng Pamahalaang Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Estado ng Victoria, Department of Health and Human Services, Agosto 2020.

Inilimbag ng Doculink Australia, Port Melbourne (2009792)



ANO BA ANG UNOS NA HIKA (THUNDERSTORM ASTHMA)?





Ano ba ang unos na hika (thunderstorm asthma)?

Ang unos na hika ay hikang sanhi ng isang partikular na uri ng unos kung saan napakataas ng bilang ng polen ng damo sa hangin (karaniwang sa pagitan ng Oktubre at katapusan ng Disyembre).

Ito ay maaaring maging sanhi ng paghinga nang pahingasing, pangangapos ng hininga, at paninikip ng dibdib sa pag-ubo.

Ito ay maaaring biglaan, malala, at maaaring maglagay ng isang buhay sa panganib.

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang www.betterhealth.vic.gov.au/thunderstormasthma

Maghanda para sa panahon ng polen ng damo

Maaari mong bawasan ang tyansang maapektuhan ng unos na hika.

Kung sa palagay mo ay mayroon kang hika o hay fever, kausapin ang iyong doktor.



Kung ikaw ay may hika, magpatingin nang regular sa iyong doktor. I-update ang iyong planong aksyon sa hika (asthma action plan), dalhin ang iyong reliever na gamot at gamutin ang hay fever.

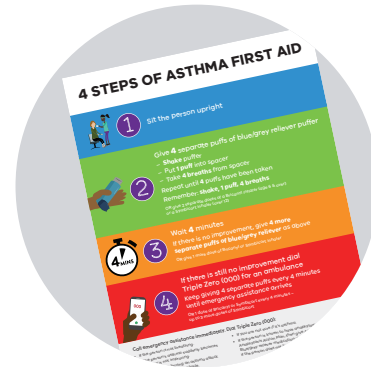


Kung ikaw ay dumaranas ng hay fever, kumunsulta sa iyong doktor o parmasyutiko tungkol sa pinakamahusay na paggamot at tungkol sa iyong panganib sa unos na hika. Magkaroon lagi ng magagamit na reliever na gamot.



Alamin kung paano at kailan gagamitin nang wasto ang iyong mga gamot.

Pag-aralan ang pangunang lunas sa hika at kung ikaw ay may plano ng aksyon sa hika, tiyaking nauunawaan mo kung ano ang dapat gawin kung lumala ang iyong hika o ikaw ay atakihin ng hika.



Tingnan ang pagtataya sa epidemyang unos na hika sa <http://emergency.vic.gov.au/prepare/#thunderstorm-asthma-forecast>

Iwasan ang mga unos sa panahon ng polen ng damo, lalo na sa mga hagupit ng hangin bago ang bagyo. Manatili sa loob at isara ang mga pinto at bintana.

