

Siapa saja yang menghadapi risiko ini?

Anda berisiko terkena asma badai bila Anda:

- menderita asma (atau pernah menderita asma di masa lampau)
- menderita alergi serbuk bunga atau hay fever (alergi yang mempengaruhi hidung) selama musim semi.



Jika Anda merasa sesak napas, sesak di dada, mengalami mengi atau batuk selama musim serbuk bunga – Anda mungkin menderita asma yang tak terdiagnosis.



PERTOLONGAN PERTAMA PADA ASMA DAPAT MENYELAMATKAN NYAWA.

JANGAN TUNGGU HINGGA ASMA SUDAH PARAH UNTUK MEMULAI PERTOLONGAN PERTAMA.

Jika Anda merasa seseorang sedang mengalami serangan asma...

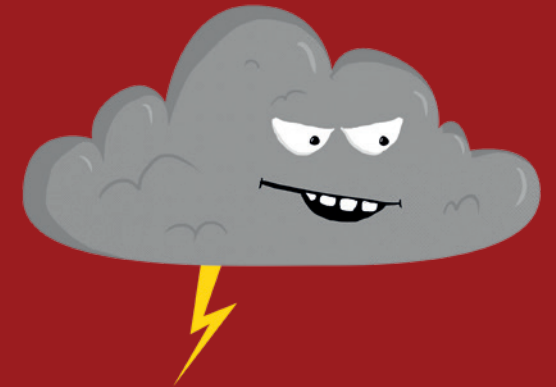
 <p>1</p>	LANGKAH 1 – Dudukkanlah orang tersebut dalam posisi tegak.
 <p>2</p>	LANGKAH 2 – Kocoklah alat semprotan (<i>puffer</i>) warna biru/abu-abu, masukkan 1 semprotan (<i>puff</i>) ke dalam tabung udara (<i>spacer</i>), ambil napas 4 kali dari tabung udara. Ulangi langkah ini 4 kali.
 <p>3</p>	LANGKAH 3 – Tunggulah 4 menit dan ulangi langkah 2 jika orang tersebut tidak merasa kondisinya membaik.
 <p>4</p>	LANGKAH 4 – Jika orang tersebut masih belum merasa kondisinya membaik, teleponlah 000. Ulangi langkah 2 setiap 4 menit selagi menunggu.

Untuk mendapat publikasi ini dalam format yang dapat diakses, teleponlah 1300 761 874, dengan menggunakan National Relay Service 13 36 77 jika perlu, atau kirimkanlah email ke environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au

Ditorisasi dan dipublikasi oleh Pemerintah Negara Bagian Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Negara Bagian Victoria, Department of Health and Human Services, Agustus 2020.

Dicetak oleh Doculink Australia, Port Melbourne (2009792)



APAKAH ASMA BADAI (THUNDERSTORM ASTHMA) ITU?





Apakah asma badai (*thunderstorm asthma*) itu?

Badai asma (*thunderstorm asthma*) adalah asma yang dipicu oleh sejenis badai tertentu ketika ada banyak jumlah serbuk sari rumput di udara (biasanya antara bulan Oktober dan akhir Desember).

Hal ini dapat menyebabkan orang mengalami mengi (*wheezing*), merasa sesak napas, dan merasa sesak di dada yang disertai batuk-batuk.

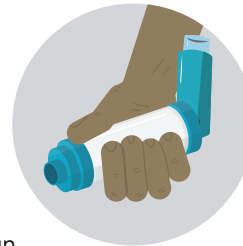
Hal ini dapat terjadi tiba-tiba, bersifat serius dan bahkan mengancam nyawa.

Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi www.betterhealth.vic.gov.au/thunderstormasthma

Bersiap-siaplah hadapi musim serbuk sari rumput

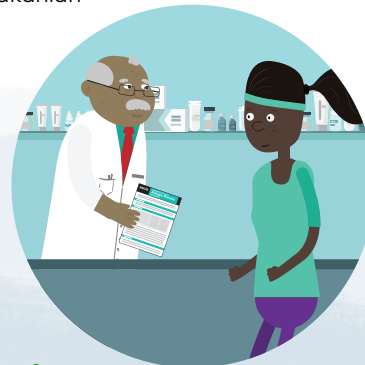
Anda dapat mengurangi kemungkinan terkena asma badai (*thunderstorm asthma*).

Jika Anda berpikir bahwa Anda mungkin menderita asma atau alergi serbuk bunga (*hay fever*), bicarakanlah dengan dokter Anda.



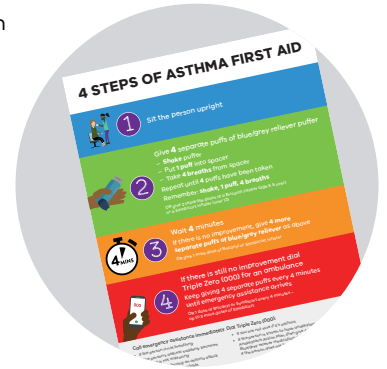
Jika Anda menderita asma, temuilah dokter Anda secara teratur. Perbaruilah rencana tindakan penanganan asma Anda, bawalah obat pereda Anda dan obatlah gejala alergi serbuk bunga (*hay fever*).

Jika Anda mengalami alergi serbuk bunga (*hay fever*), temuilah dokter atau apoteker Anda untuk membicarakan tentang pengobatan terbaik dan risiko terkena asma badai yang Anda hadapi. Sediakanlah obat pereda.



Pelajarilah cara dan waktu menggunakan obat-obatan yang benar.

Pelajarilah pertolongan pertama pada asma dan jika Anda memiliki rencana tindakan penanganan asma, pastikan Anda memahami apa yang harus dilakukan jika Anda mengalami serangan asma.



Periksalah perkiraan asma badai epidemik di <http://emergency.vic.gov.au/prepare/#thunderstorm-asthma-forecast>

Hindarilah badai pada musim serbuk sari rumput, terutama hembusan angin sebelum badai. Tetaplah berada di dalam ruangan dan tutuplah pintu serta jendela.

