

# අවදානම ඇත්තේ කාටද?

ඔබට අකුණු කුණාටු අවදානම ඇත්තේ:

ඔබට ඇදුම තිබේනම් (හෝ මීට කලින් ඇදුම තිබුණේනම්)

ඔබට වසන්ත සෘතුදේදී ජීවය (නාසයට බලපාන ආසාදනීයතාව) තිබේනම්.

ඔබට පරාග සමයේදී හුස්ම ගැනීමට අපහසුනම්, පපුවේ තදගතිය ඇත්නම්, ශබ්ද නගමින් හුස්ම ගැනීම ඇත්නම් හෝ කැස්ස ඇත්නම් - ඔබට රෝග විනිශ්චය නොවුණු ඇදුම තිබෙනවා විය හැකිය.



ඇදුම ප්‍රථමාධාර මගින් පුද්ගලයෙකුගේ ජීවිතයක් ගලවා ගැනීමට පුළුවන.

ප්‍රථමාධාර දීමට පටන් ගැනීමට ඇදුම බරපතල වන තෙක් පමා නොකරන්න.

ශ්‍රී ලංකා සෞඛ්‍ය සේවා දෙපාර්තමේන්තුවේ වැළඳී අතැයි ඔබ සිතන්නේ නම්...

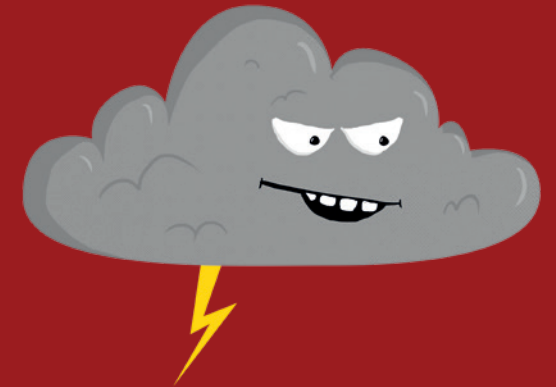
	<p><b>1 වන පියවර</b> - පුද්ගලයා කෙලින් වාඩිකරවන්න.</p>
	<p><b>2 වන පියවර</b> - නිල්/අළු පහරය සොලවන්න, 1 සුළං පහරක් ස්පේසරයට (spacer) දමන්න, ස්පේසරයෙන් හුස්ම 4ක් ගන්න. මෙය නැවත 4 වාරයක් කරන්න.</p>
	<p><b>3 වන පියවර</b> - මිනිත්තු 4 ක් ඉන්න. පුද්ගලයාට සුවයක් නොදැනේ නම්, නැවත 2 වන පියවර ගන්න.</p>
	<p><b>4 වන පියවර</b> - පුද්ගලයාට තවමත් සුවයක් නැත්නම් 000 අමතන්න. හදිසි අනතුරු ආධාර පැමිණෙන තෙක් සෑම මිනිත්තු 4කටම වරක් 2 වන පියවර ගන්න.</p>

මෙම ප්‍රකාශනය වෙනත් ඔබට බලා ගත හැකි ආකෘතියකින් ලබා ගැනීමට 1300 761 874 දුරකථන අංකය අමතන්න, අවශ්‍ය නම් 13 66 77 ඔස්සේ ජාතික ප්‍රතිප්‍රචාරණ සේවය (National Relay Service 13 36 77) අමතන්න, නැතහොත් [environmen-tal.healthunit@dhhs.vic.gov.au](mailto:environmen-tal.healthunit@dhhs.vic.gov.au) වෙත ඊමේල් පණිවුඩයක් යවන්න.

අනුමැතිය සහ ප්‍රකාශය ව්‍යවහාරය ආණ්ඩුව 1 Treasury Place, Melbourne විසිනි.

© ව්‍යවහාරය ප්‍රාන්තය (Department of Health and Human Services). අගෝස්තු 2020.

මුද්‍රණය Doculink Australia, Port Melbourne (2009792) විසිනි.



# අකුණු කුණාටු ඇදුම (THUNDERSTORM ASTHMA) යනු කුමක්ද?





# අකුණු කුණාටු ඇදුම (thunderstorm asthma) යනු කුමක්ද?

අකුණු කුණාටු ඇදුමයනු සුවිශේෂ අකුණු නිසා වාතයේ තණ පරාග ප්‍රමාණය අධික වූ විට ඇති වන ඇදුමයි (සාමාන්‍යයෙන් ඔක්තෝබර සහ දෙසැම්බර අවසානය අතරතුර).

මේ නිසා පුද්ගලයන්ට ශබ්ද නගමින් හුස්ම ගැනීම, හුස්ම ගැනීමට අපහසුතාවය සහ කැස්ස සමග පපුවේ තදවීම හටගැනීමට පුළුවන.

මෙය හදිසියේම සිදුවිය හැකි සහ බරපතල මෙන්ම ජීවිතයට අනතුරුදායක වීමට පවා පුළුවන.

වැඩි තොරතුරු සඳහා [www.betterhealth.vic.gov.au/thunderstormasthma](http://www.betterhealth.vic.gov.au/thunderstormasthma) වෙත පිවිසෙන්න.

# තණ පරාග සමයට සුදානම් වන්න

අකුණු කුණාටු ඇදුම වැළඳීමේ සම්භාවිතාව අඩුකර ගැනීමට ඔබට පුළුවන.

ඔබට ඇදුම හෝ ජීනස (hay fever) තිබේ යයි ඔබ සිතන්නේ නම් ඔබේ වෛද්‍යවරයා සමඟ කතා කරන්න.



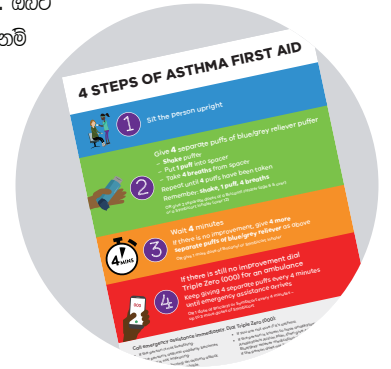
ඔබට ඇදුම තිබේනම් ඔබේ වෛද්‍යවරයාට නිවිච්ඡා හමුවන්න. ඔබේ ඇදුම කාර්යය සැලැස්ම (asthma action plan) යාවත්කාලීන කරන්න, ඔබේ සහන බෙහෙත් ඔබ ලග සැමවිටම තබා ගන්න, ජීනසට ප්‍රතිකාර කරන්න.

ඔබට ජීනස තිබේනම් ඔබේ වෛද්‍යවරයා හෝ ඖෂධවේදියා හමුවී ඊට හොඳම ප්‍රතිකාරය ගැන සහ ඔබට අකුණු කුණාටු ඇදුම වැළඳීමේ අවදානම ගැන කතා කරන්න. සහන බෙහෙත් සුදානම්ව තබා ගන්න.



බෙහෙත් පාවිච්චි කළ යුතු අන්දම සහ පාවිච්චි කළ යුතු වේලාව ගුණන ගන්න.

ඇදුම ප්‍රථමාධාර ගුණන ගන්න. ඔබට ඇදුම කාර්යය සැලැස්මක් ඇත්නම් එය අවබෝධ කරගන්න. ඇදුම ඇවිස්සීමක් හෝ ඇදුම ප්‍රභවයක් සිදුවුවහොත් කලයුත්තේ කුමක්ද යන්න අවබෝධ කරගන්න.



වසංගත අකුණු ඇදුම අනාවැකි මෙහෙයුම් පරීක්ෂා කරන්න <http://emergency.vic.gov.au/prepare/#thunderstorm-asthma-forecast>

තණ පරාග සමයේදී අකුණු කුණාටු වලින්සහ විශේෂයෙන්ම කුණාටුවට පෙර හමන සැඩ සුලඟෙන්, වැලකෙන්න. ගෙතුළට වී දොර ජනෙල් වසාගත සිටින්න.

