

யாருக்கு பாதிப்பு?

பின்வருபவை இருந்தால் இடிமின்னல் மழைக்கால ஆஸ்துமாவின் போது உங்களுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படும்:

- ஆஸ்துமா இருந்தால் (அல்லது கடந்தகாலத்தில் ஆஸ்துமா இருந்திருந்தால்)
- வசந்த காலத்தின் போது தூசியால் வரும் காய்ச்சல் இருந்தால் (மூக்கைப் பாதிக்கும் ஒவ்வாமை)



மகரந்தக் காலத்தின் போது சுவாசக் குறைபாடு, மார்பில் இறுக்கம், மூச்சுத் திணறல் அல்லது இருமல் உணர்ந்தால் - உங்களுக்கு ஆஸ்துமா இன்னும் கண்டறியப்படாமல் இருக்கலாம்.



ஆஸ்துமா முதல்தவி ஒருவரின் உயிரைக் காப்பற்றலாம்.

முதல்தவி செய்வதற்கு, ஆஸ்துமா உச்சக்கட்ட நிலை அடையும் வரை காத்திருக்க வேண்டாம்.

யாருக்கேனும் ஆஸ்துமா பாதிப்பு இருப்பதாக நீங்கள் நினைத்தால்...

	1 படி 1 - அவரை நேராக அமர வைக்கவும்
	2 படி 2 - நீலம்/சாம்பல் நிற இன்ஹேலரை குலுக்கவும், இன்ஹேலரை 1 முறை ஸ்பேசருக்குள் அழுத்தவும், ஸ்பேசரிலிருந்து 4 முறை மூச்சை உள்ளிழுத்துவிடவும்
	3 படி 3 - 4 நிமிடங்கள் காத்திருந்து, அவர் இன்னும் நலமாக உணரவில்லை எனில் படி 2 ஐ மீண்டும் செய்யவும்.
	4 படி 4 - பாதிக்கப்பட்டவர் இன்னும் நலமாக உணரவில்லை எனில், 000 என்ற எண்ணை அழைக்கவும். உதவிக்குக் காத்திருக்கும் போது படி 2 ஐ 4 நிமிடங்களுக்கு ஒருமுறை மீண்டும் செய்யவும்.

அணுகக்கூடிய வகையில் இந்த வெளியீட்டைப் பெறுவதற்கு, 1300 761 874 என்ற எண்ணிற்கு அழைக்கவும், தேவையெனில் தேசிய ரிலே சேவை 13 36 77 ஐப் பயன்படுத்தவும் அல்லது environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au என்பதற்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பவும்.

இந்தத் தகவலை அங்கீகரித்து வெளியிடுவது, விக்டோரியா மாகாண அரசு, 1 டிரெஷரி பிளேஸ், மெல்போரன்.

© விக்டோரியா மாகாணம், Department of Health and Human Services, ஆகஸ்ட் 2020.

அச்சிட்டது: Doculink Australia, Port Melbourne (2009792)



இடிமின்னல் மழைக்கால ஆஸ்துமா என்றால் என்ன?





இடிமின்னல் மழைக்கால ஆஸ்துமா என்றால் என்ன?

இடிமின்னல் மழைக்கால ஆஸ்துமா என்பது இது ஒரு குறிப்பிட்ட வகை இடியுடன் கூடிய புயல் காரணமாக அதிகப்படியான புல் மகரந்தம் காற்றில் கலப்பதால் ஏற்படக்கூடிய ஆஸ்துமா ஆகும் (குறிப்பாக அக்டோபருக்கும் டிசம்பர் மாதத்திற்கும் இடையே இது நிகழும்).

இது மூச்சுத் திணறல், சுவாசக் குறைபாட்டை உணர்தல் மற்றும் இருமலுடன் மார்பில் இறுக்கம் ஆகிய பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தலாம்.

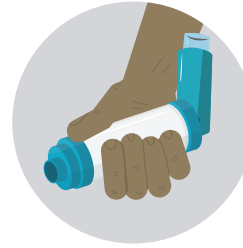
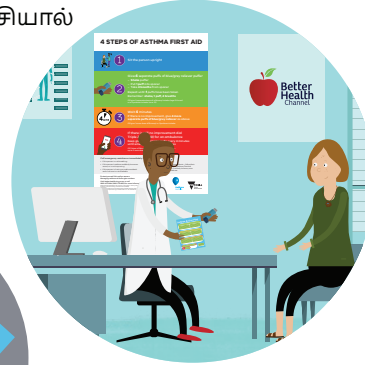
இது திடீரென நிகழலாம், தீவிரமானதாகலாம், உயிருக்குக்கூட ஆபத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

கூடுதல் தகவல்களுக்கு www.betterhealth.vic.gov.au/thunderstormasthma ஐப் பார்க்கவும்

புல் மகரந்த பருவத்திற்கு தயார்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்

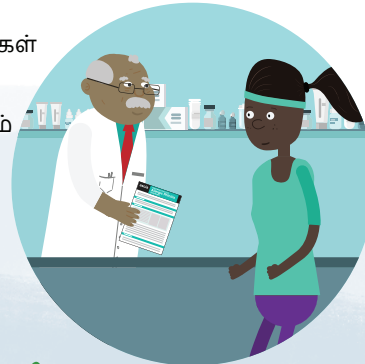
இடிமின்னல் மழைக்கால ஆஸ்துமாவால் பாதிக்கப்படும் ஆபத்தைக் குறைக்கலாம்.

ஆஸ்துமா அல்லது தூசியால் வரும் சளிக்காய்ச்சல் இருப்பதாக நினைத்தால், மருத்துவரின் ஆலோசனை பெறவும்.



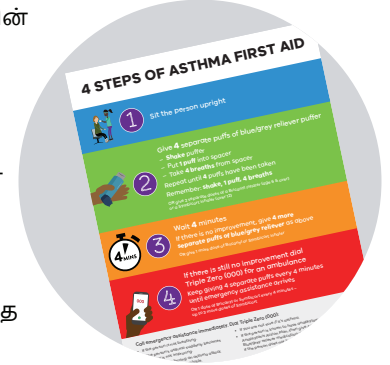
உங்களுக்கு ஆஸ்துமா இருந்தால், உங்கள் மருத்துவரிடம் தொடர்ந்து ஆலோசனைப் பெறவும். உங்கள் ஆஸ்துமா நடவடிக்கை திட்டத்தை புதுப்பிக்கவும், உங்கள் ரிலீவர் மருந்தை எடுத்துக்கொள்ளவும் மற்றும் தூசியால் வரும் சளிக்காய்ச்சலுக்குச் சிகிச்சைப் பெறவும்.

உங்களுக்கு தூசியால் வரும் காய்ச்சல் இருந்தால், சிறந்த சிகிச்சை பெறுவதற்கும், இடிமின்னல் மழைக்கால ஆஸ்துமாவின் ஆபத்தைப் பற்றியும் தெரிந்துகொள்ள உங்கள் மருத்துவர் அல்லது மருந்தாளரைப் பார்க்கவும். எப்போதும் ரிலீவர் மருந்தை வைத்திருக்கவும்.



எப்படி, எப்போது உங்கள் மருந்துகளை ஒழுங்காகப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதைத் தெரிந்துகொள்க.

ஆஸ்துமா தாக்குதலின் போது முதலுதவி வழங்குதல் பற்றி தெரிந்துகொள்ளவும் மற்றும் ஆஸ்துமா நடவடிக்கை திட்டம் இருந்தால், ஆஸ்துமா அதிகரிப்பு அல்லது தாக்குதலின் போது என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை நீங்கள் புரிந்துள்ளதை



உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

விரைவாகப் பரவுகிற இடிமின்னல் மழைக்கால ஆஸ்துமா முன்அறிவிப்பை <http://emergency.vic.gov.au/prepare/#thunderstorm-asthma-forecast> இல் பார்க்கவும்



புல் மகரந்த பருவத்தில் இடி மழையுடன் கூடிய புயல் காலத்தில் வெளியில் வருவதைத் தவிர்க்கவும், குறிப்பாக புயலுக்கு முன் வீசும் காற்றைத் தவிர்க்கவும். கதவுகள் மற்றும் ஜன்னல்களை மூடி வீட்டிற்குள்ளே இருக்கவும்.

