



گرچ چمک والے طوفان سے ہونے والا دمہ (THUNDERSTORM) ASTHMA) کیا ہے؟



پھولوں کر ذرات

دمے کی ابتدائی طبی امداد کسی کی جان بچا سکتی ہے۔
ابتدائی طبی امداد شروع کرنے سے پہلے دمے کے
شدید ہونے کا انتظار مت کریں۔

اگر آپ سمجھتے ہیں کہ کسی کو دمے کا دورہ پڑ رہا ہے۔۔

پہلا قدم - مریض کو سیدھا کر کے بٹھائیں	1	
دوسرا قدم - نیلے سرمئی پفر کو اچھی طرح سے ہلائیں، سانس لینے کے آلے یعنی اسپیسر (Spacer) میں ایک بار پف کریں، اسپیسر میں سے 4 بار سانس لیں۔ یہ عمل 4 مرتبہ دہرائیں	2	
تیسرا قدم - 4 منٹ انتظار کریں اور اگر مریض بہتر محسوس نہ کرے تو دوسرا قدم دہرائیں۔	3	
چوتھا قدم - اگر مریض ابھی بھی بہتر محسوس نہ کرے تو 000 پر کال کریں۔ انتظار کرنے کے دوران ہر 4 منٹ بعد دوسرا قدم دہرائیں۔	4	

معذور افراد کے لئے اس اشاعت کا موزوں شمارہ حاصل کرنے کے لئے 1300 761 874 پر کال کریں، ضرورت ہونے پر بذریعہ نیشنل ریلے سروس 13 36 77، یا پھر environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au پر ای میل کریں۔

حکومت وکٹوریہ، 1 Treasury Place, Melbourne کی اجازت سے شائع ہوا۔
© اسٹیٹ آف وکٹوریہ، Department of Health and Human Services
، اگست 2020

Doculink Australia, Port Melbourne (2009792) نے شائع کیا

کس کو خطرہ ہے؟

آپ کو گرچ چمک والے طوفان سے دمہ ہونے کا خطرہ ہے اگر آپ:

- کو دمہ ہے (یا ماضی میں دمہ رہا ہے)
- کو بہار کے موسم میں موسمی الرجی (ناک پر اثر انداز ہونے والی الرجی) ہوتی ہے۔

اگر آپ کو پولن کے موسم میں سانس کی کمی، چھاتی میں تناؤ، سانس کے ساتھ خرخرابٹ کی آوازیں یا کھانسی کی شکایت ہے تو ہوسکتا ہے کہ آپ کو غیر تشخیص شدہ دمہ ہو۔



گھاس کے پولن والے موسم کے لئے تیار رہیں

اس بارے میں سیکھیں کہ اپنی ادویات کو کیسے اور کب مناسب طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔



دمے کی ابتدائی طبی امداد کے بارے میں سیکھیں اور اگر آپ کے دمے کا ایکشن پلان ہے تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ جانتے ہوں کہ دمے کے جھٹکے یا دورے کی صورت میں کیا کیا جانا چاہئے۔

آپ گرج چمک والے طوفان سے ہونے والے دمے سے متاثر ہونے کے امکانات کو کم کر سکتے ہیں۔



اگر آپ سمجھتے ہیں کہ آپ کو دمہ یا موسمی الرجی (hay fever) ہے تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔



گرج چمک والے طوفان سے ہونے والا دمہ (asthma) کیا ہے؟

گرج چمک والے طوفان سے ہونے والا دمہ ایک ایسا دمہ ہے جو ایک خاص قسم کے گرج چمک والے طوفان سے اس وقت ہوتا ہے جب ہوا میں گھاس کے پولن کی بڑی مقدار موجود ہوتی ہے (عموماً اکتوبر سے لیکر دسمبر کے آخر تک)۔

اس کی وجہ سے لوگوں کو سانس کی کمی، سانس کے ساتھ خرخرابٹ کی آواز اور کھانسی کے ساتھ ساتھ چھاتی میں تناؤ محسوس ہوتا ہے۔

ایسا اچانک اور شدت سے ہوسکتا ہے، حتیٰ کہ اس کی وجہ سے زندگی بھی خطرہ لاحق ہوسکتا ہے۔

مزید معلومات کے لئے

www.betterhealth.vic.gov.au/thunderstormasthma

پر جائیں

دمے کا باعث بننے والے گرج چمک والے وبائی طوفان کے بارے میں پیشگوئی کے لئے <http://emergency.vic.gov.au/prepare/#thunderstorm-asthma-forecast>

دیکھیں



اگر آپ کو دمہ ہے تو اپنے ڈاکٹر سے باقاعدگی سے ملتے رہیں۔ اپنے دمے کے ایکشن پلان کی تجدید کریں، اپنی ریلیور (reliever) ادویات اپنے ہمراہ رکھیں اور کسی قسم کی موسمی الرجی (hay fever) کا علاج کریں۔

اگر آپ کو موسمی الرجی کا سامنا ہے تو اپنے بہترین علاج کے لئے اور گرج چمک والے طوفان سے لاحق دمے کے خطرے کے سلسلے میں اپنے ڈاکٹر یا فارماسسٹ سے بات کریں۔ ریلیور ادویات اپنے پاس دستیاب رکھیں۔



گھاس کے پولن والے موسم میں گرج چمک والے طوفان سے بچیں، خاص طور پر طوفان سے پہلے چلنے والی تیز ہواؤں سے۔ عمارتوں کے اندر رہیں اور دروازے اور کھڑکیاں بند رکھیں۔

