

# Ai có nguy cơ?

Quý vị có nguy cơ bị hen suyễn do giông bão nếu quý vị:

- bị hen suyễn (hoặc từng bị hen suyễn)
- bị sốt phấn hoa (dị ứng ảnh hưởng đến mũi) trong mùa xuân.

Nếu quý vị cảm thấy bị hụt hơi, thắt ngực, thở khò khè hoặc ho trong mùa phấn hoa – quý vị có lẽ bị hen suyễn chưa chẩn đoán.



## SƠ CỨU HEN SUYỄN CÓ THỂ CỨU MẠNG NGƯỜI KHÁC.

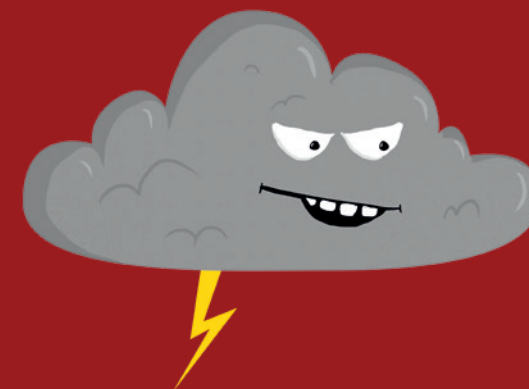
### ĐỪNG ĐỢI CHO ĐẾN KHI BỆNH HEN SUYỄN TRỞ NÊN NẶNG RỒI MỚI BẮT ĐẦU THỰC HIỆN SƠ CỨU.

Nếu cho rằng ai đó đang lên cơn hen suyễn ...

	<b>BƯỚC 1</b> – Đặt người này ngồi thẳng người.
	<b>BƯỚC 2</b> - Lắc thuốc xịt màu xanh dương/màu xám, bơm 1 lần vào dụng cụ hòa thuốc, hít 4 hơi từ dụng cụ hòa thuốc. Lặp lại 4 lần.
	<b>BƯỚC 3</b> – Đợi 4 phút và lặp lại bước 2 nếu người bệnh không cảm thấy đỡ hơn.
	<b>BƯỚC 4</b> – Nếu người bệnh vẫn không cảm thấy đỡ hơn, gọi 000. Lặp lại bước 2 mỗi 4 phút trong khi đợi.

Muốn có ấn phẩm này ở dạng có thể đọc được, gọi điện thoại số 1300 761 874, sử dụng Dịch vụ Tiếp âm Toàn quốc số 13 36 77 nếu cần, hoặc gửi email về [environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au](mailto:environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au)

Chính phủ Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne ủy quyền và phát hành.  
© Tiểu bang Victoria, Department of Health and Human Services, tháng 8 năm 2020.  
Doculink Australia, Port Melbourne (2009792) in ấn



## HEN SUYỄN DO GIÔNG BÃO (THUNDERSTORM ASTHMA) LÀ GÌ?





## HEN SUYỄN DO GIÔNG BÃO (THUNDERSTORM ASTHMA) LÀ GÌ?

Hen suyễn do giông bão là bệnh hen suyễn gây ra bởi loại giông bão đặc biệt khi trong không khí có rất nhiều phấn hoa cỏ (thường là trong khoảng thời gian từ tháng 10 đến cuối tháng 12).

Bệnh này có thể làm cho người bệnh thở khó khè, cảm thấy bị hụt hơi và thắt ngực kèm ho.

Bệnh này có thể xảy ra đột ngột, nghiêm trọng và thậm chí nguy đến tính mạng.

Muốn biết thêm thông tin, truy cập [www.betterhealth.vic.gov.au/thunderstormasthma](http://www.betterhealth.vic.gov.au/thunderstormasthma)

## Chuẩn bị sẵn sàng cho mùa phấn hoa cỏ

Quý vị có thể giảm rủi ro bị ảnh hưởng bởi hen suyễn do giông bão.

Nếu cho rằng có lẽ mình bị hen suyễn hoặc sốt phấn hoa, quý vị hãy nói chuyện với bác sĩ.



Nếu bị hen suyễn, quý vị hãy thường xuyên đi khám bác sĩ. Cập nhật kế hoạch hành động ứng phó với hen suyễn, mang theo thuốc cắt cơn và điều trị sốt phấn hoa.

Nếu bị sốt phấn hoa, quý vị hãy đi gặp bác sĩ hoặc dược sĩ để được biết về cách điều trị tốt nhất và nguy cơ mắc bệnh hen suyễn do giông bão. Chuẩn bị sẵn thuốc cắt cơn.



Tìm hiểu về cách thức và thời điểm sử dụng thuốc đúng cách.

Tìm hiểu về sơ cứu hen suyễn, và nếu có kế hoạch hành động ứng phó với hen suyễn, hãy bảo đảm quý vị biết phải làm gì nếu bệnh hen suyễn chuyển nặng hoặc bị lên cơn hen suyễn.



Kiểm tra dự báo dịch bệnh hen suyễn do giông bão tại <http://emergency.vic.gov.au/prepare/#thunderstorm-asthma-forecast>

Tránh giông bão trong mùa phấn hoa cỏ, đặc biệt là những cơn gió mạnh trước cơn bão. Ở trong nhà và đóng cửa ra vào và cửa sổ.

