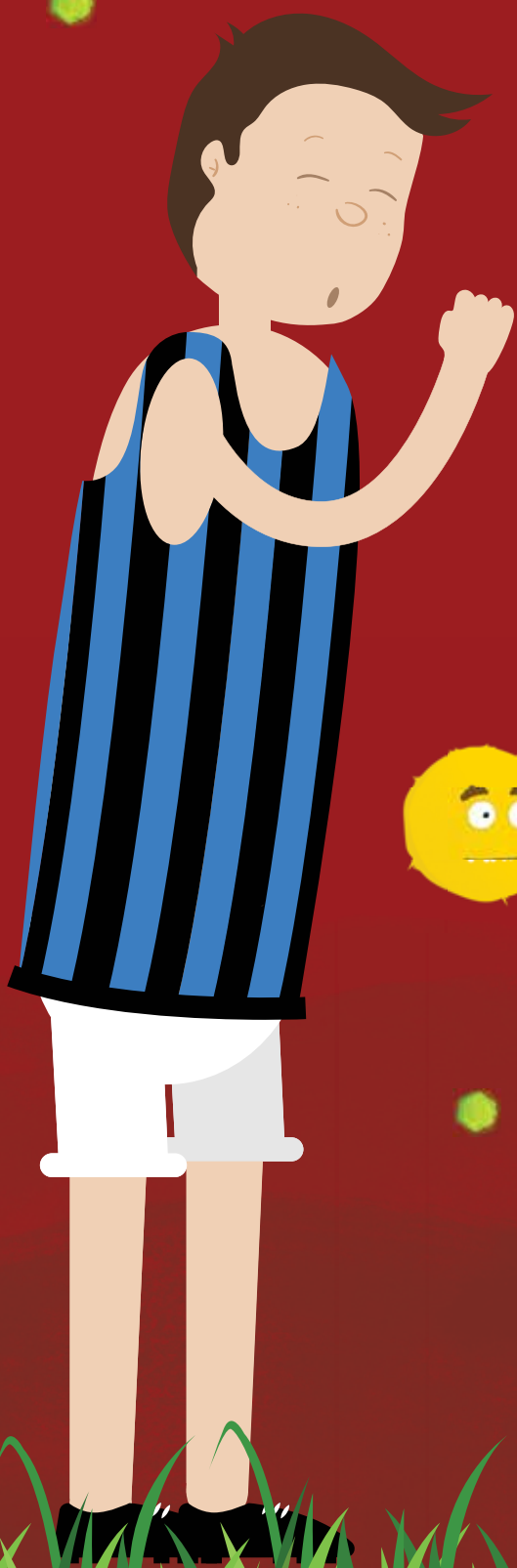


ਥੰਡਰਸਟੋਰਮ ਅਸਥਮਾ (THUNDERSTORM ASTHMA) ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ



1

ਪੋਲਨ (ਪਰਾਗ) ਦੇ ਇਸ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

2

ਅਸਥਮਾ ਫਸਟ-ਐਡ (ਦਮੇ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ) ਦੇ 4 ਪੜਾਅ ਸਿੱਖੋ।

3

ਪਰਾਗ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਥੰਡਰਸਟੋਰਮ ਅਸਥਮਾ ਦੇ ਅਨੁਮਾਨਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਰਹੋ।



ਪਰਾਗ ਦੇ ਇਸ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ।
ਦਮੇ ਅਤੇ ਐਲਰਜੀ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ।
ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ betterhealth.vic.gov.au ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੇਖੋ