# थंडरस्टॉर्म अस्थमा

समुदाय के लिए सूचना-पत्र

## थंडरस्टॉर्म अस्थमा की महामारी क्या होती है?

घास के पराग के मौसम में अस्थमा (दमे) और हे फीवर की घटनाएँ अधिक होती हैं। इस मौसम में थंडरस्टॉर्म अस्थमा होने की संभावना भी होती है।

ऐसा माना जाता है कि थंडरस्टॉर्म अस्थमा की महामारी की शुरूआत पराग के उच्च स्तरों और एक खास प्रकार के आंधी-तूफ़ान के अद्वितीय संयोजन से होती है, जिसके परिणामस्वरूप बहुत से लोगों में अल्पावधि के दौरान अस्थमा विकसित होता है।

घास के पराग के कण हवा में उड़कर बहुत लंबी दूरी तक चले जाते हैं; इनमें से कुछ कण खुल जाते हैं और छोटे-छोटे अंश छोड़ते हैं जो कि आंधी-तूफ़ान आने से कुछ पहले आने वाले हवा के झोंकों में एकाग्र हो जाते हैं। ये अंश इतने छोटे होते हैं कि ये सांस लेने से फेफड़ों में चले जाते हैं और इनके कारण अस्थमा के लक्षणों की शुरूआत हो सकती है, जिसके फलस्वरूप सांस लेने में कठिनाई आती है।

यह बहुत जल्दी, बहुत गंभीर बन सकता है और कई लोगों को उसी समय डॉक्टरी सहायता की ज़रूरत पड़ सकती है। इससे स्वास्थ्य सेवाओं पर बहुत दबाव पड़ सकता है।

थंडरस्टॉर्म अस्थमा महामारी की घटनाएँ असामान्य होती हैं और ये प्रत्येक वर्ष नहीं होती हैं। दक्षिणी-पूर्वी ऑस्ट्रेलिया में ये घटनाएँ अक्तूबर से लेकर दिसम्बर तक घास के पराग के मौसम के दौरान हो सकती हैं।

थंडरस्टॉर्म अस्थमा अस्थमा या हे फीवर से पीड़ित लोगों को प्रभावित कर सकता है – विशेषकर उन लोगों को जो अपने हे फीवर के कारण जोर-जोर से सांस लेने या खांसने की समस्याओं का अनुभव करते हैं। इसलिए अस्थमा या हे फीवर से पीड़ित लोगों के लिए यह जानकारी रखना महत्वपूर्ण है कि थंडरस्टॉर्म अस्थमा क्या होता है और घास के पराग के मौसम के दौरान अपनी सुरक्षा करने में मदद देने के लिए वे क्या कर सकते हैं।

यह समझना महत्वपूर्ण है कि ऐसे बहुत से कारण होते हैं जो व्यक्ति के अस्थमा लक्षणों को शुरू कर सकते हैं। ये कारण एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में अलग-अलग होंगे और इनमें निम्नलिखित कारण शामिल हो सकते हैं:

- मौसम और तापमान में बदलाव
- ज़ुकाम और अन्य श्वसन प्रणाली संबंधी संक्रमण
- हाउस ड्स्ट माइट्स (घरेलू धूल के कणों), फफूंद, जानवरों और पराग से एलर्जी पैदा करने वाले तत्व
- व्यायाम
- सिगरेट और बुश फायर का धुआँ
- उत्तेजक रासायनिक-पदार्थ।

इन सभी कारणों से होने वाले अस्थमा के लक्षण और इलाज वास्तव में समान हैं।

थंडरस्टॉर्म अस्थमा की महामारी की घटनाओं के बारे में याद रखने वाली महत्वपूर्ण बातें निम्नलिखित हैं:

- ये घटनाएँ असामान्य होती हैं और ये हर वर्ष अस्थमा के लक्षणों में मौसमी वृद्धि होने का कारण नहीं होती हैं
- ये एक ही समय में कई लोगों को प्रभावित कर सकती हैं
- ये उन लोगों को प्रभावित कर सकती हैं:
  - जो अस्थमा से पीड़ित होते हैं
  - जिनका अस्थमा के रोग का निदान नहीं हुआ है (अर्थात, वे लोग जिन्हें अस्थमा के लक्षण होते हैं परन्तु उनमें अस्थमा रोग का निदान नहीं हुआ है)
  - जो पहले कभी अस्थमा से पीड़ित रह चुके हों
  - जिन्हें हे फीवर हो और वे अस्थमा से पीड़ित हो या न हों

VICTORIA State Government | Health and Human Services

- दक्षिणी-पूर्वी ऑस्ट्रेलिया में हे फीवर से पीड़ित लोगों की घास के पराग से एलर्जी होने की संभावना होती है, और इसलिए उन्हें थंडरस्टॉर्म अस्थमा का खतरा अधिक होता है।

## थंडरस्टॉर्म अस्थमा की महामारी की घटनाएँ कब होती हैं?

थंडरस्टॉर्म अस्थमा की महामारी की घटनाएँ असामान्य हैं और ये प्रत्येक वर्ष नहीं होती हैं। दक्षिणी-पूर्वी ऑस्ट्रेलिया में ये घटनाएँ अक्तूबर से लेकर दिसम्बर तक घास के पराग के मौसम के दौरान हो सकती हैं।

## थंडरस्टॉर्म अस्थमा का खतरा सबसे अधिक किसे होता है?

वे लोग जिन्हें थंडरस्टॉर्म अस्थमा का अधिक खतरा होता है, उनमें शामिल हैं:

- अस्थमा से पीड़ित लोग
- वे लोग जिनका अस्थमा के रोग का निदान नहीं हुआ है (अर्थात, वे लोग जिन्हें अस्थमा के लक्षण होते हैं परन्तु उनमें अस्थमा रोग का निदान नहीं हुआ है)
- वे लोग जो पहले कभी अस्थमा से पीड़ित रह चुके हों
- वे लोग जिन्हें हे फीवर हो और वे अस्थमा से पीड़ित हो या न हों।

दक्षिणी-पूर्वी ऑस्ट्रेलिया में हे फीवर से पीड़ित लोगों की घास के पराग से एलर्जी होने की संभावना होती है, और इसलिए उन्हें थंडरस्टॉर्म अस्थमा का खतरा अधिक होता है।

अस्थमा और हे फीवर दोनों से पीड़ित होना या अस्थमा का खराब नियंत्रण रखना खतरे को अधिक बढ़ाता है।

थंडरस्टॉर्म अस्थमा महानगरीय, क्षेत्रीय या ग्रामीण क्षेत्रों में रहने वाले लोगों को प्रभावित कर सकता है, भले ही उन्हें पहले कभी अस्थमा की कोई समस्या न रही हो।

## अस्थमा और हे फीवर के कौन से लक्षण होते हैं?

**अस्थमा** से पीड़ित लोग निम्नलिखित सामान्य लक्षणों में से किसी एक या एक से अधिक लक्षणों का अनुभव कर सकते हैं:

- जोर-जोर से सांस लेना – सांस लेते समय छाती से ऊँचे पिच की आवाज़ आनी
- सांस फूलना
- छाती में खिंचाव महसूस होना
- लगातार खांसी रहना।

इन लक्षणों का यह अर्थ है कि व्यक्ति के फेफड़े (निचले वायु-मार्ग) प्रभावित हैं।

अस्थमा के रोग का निदान किए जाने के लिए यह ज़रूरी नहीं है कि आपमें ये सभी लक्षण हों, और हर कोई व्यक्ति एक जैसे लक्षणों का अनुभव नहीं करता है। कभी-कभी अस्थमा से पीड़ित लोग अपने लक्षणों पर ध्यान नहीं देते हैं, और कभी-कभी वे इनकी अवहेलना करते हैं। अस्थमा के लक्षण समय के साथ-साथ आ-जा भी सकते हैं।

जो लोग अपने अस्थमा को अच्छी तरह से नियंत्रित रखते हैं, उनमें लक्षण हल्के होते हैं, और ये कम बार होते हैं।

**हे फीवर** से पीड़ित लोग निम्नलिखित सामान्य लक्षणों में से किसी एक या एक से अधिक लक्षणों का अनुभव कर सकते हैं:

- नाक बहना
- नाक में खुजली होना
- छींके आना
- आंखों में जलन होना, आंखों से पानी आना।

इन लक्षणों का अर्थ है कि व्यक्ति की आंखें और ऊपरी वायु-मार्ग प्रभावित हैं। हे फीवर में जोर-जोर से सांस लेने या सांस लेने में कमी होने जैसे लक्षण शामिल नहीं होते हैं।

## क्या मुझे अस्थमा हो सकता है?

अस्थमा लगभग नौ में से एक व्यक्ति को प्रभावित करता है और इसकी शुरूआत किसी भी आयु में हो सकती है। कई लोगों को यह अहसास नहीं होता है कि उनमें अस्थमा किसी भी समय विकसित हो सकता है, यहाँ तक कि जब आप वयस्क हों तब भी। अस्थमा के लक्षणों की पहचान करना और यदि आप इनमें से किसी भी लक्षण का अनुभव करते हैं तो समीक्षा के लिए अपने GP को दिखाना महत्वपूर्ण होता है।

आपमें अस्थमा के रोग का निदान किए जाने की संभावना अधिक होती है यदि आप एकजिमा (खुजली) या हे फीवर से पीड़ित हैं, या आपके कोई ऐसे करीबी रिश्तेदार हैं जिन्हें एलर्जियाँ और/या अस्थमा रहता है, और यदि आपके लक्षण:

- वापिस आते रहते हैं, या प्रत्येक वर्ष एक ही समय के दौरान होते हैं
- रात में या बहुत सुबह-सवेरे अधिक खराब हो जाते हैं
- स्पष्ट रूप से व्यायाम, एलर्जियों या संक्रमणों द्वारा शुरू होते हैं, और
- निवारक (रिलीवर) दवा के साथ जल्दी से बेहतर हो जाते हैं।

हे फीवर से पीड़ित लगभग चार में से एक व्यक्ति अस्थमा से भी पीड़ित होता है, और यह पहचान करना महत्वपूर्ण है कि पराग के कारण अस्थमा और साथ ही हे फीवर के लक्षण भी शुरू हो सकते हैं।

यदि आप हे फीवर से पीड़ित हैं और आपको जोर-जोर से सांस लेने, सांस लेने में कमी आने या छाती में खिंचाव होने जैसे लक्षण भी होते हैं, तो अपने GP को दिखाएँ। ये निचले वायु-मार्ग के लक्षण होते हैं (अर्थात, फेफड़ों में), और इसका यह अर्थ हो सकता है कि आप अस्थमा से भी पीड़ित हैं।

## पराग के इस मौसम में अपने आप को सुरक्षित रखने के लिए मैं क्या कर सकता हूँ?

थंडरस्टॉर्म अस्थमा की महामारी की घटनाएँ असामान्य होती हैं और ये प्रत्येक वर्ष नहीं होती हैं। परन्तु, दक्षिणी-पूर्वी ऑस्ट्रेलिया में हर किसी के लिए थंडरस्टॉर्म अस्थमा की महामारी के बारे में और यह जानना महत्वपूर्ण है कि घटना होने की स्थिति में अपने आप को सुरक्षित रखने में मदद देने के लिए वे क्या कर सकते हैं।

समुदाय में हर किसी को अस्थमा के लक्षणों और संकेतों की जानकारी होनी चाहिए, और उन्हें अस्थमा फ़सर्ट-एड के चार चरणों की जानकारी भी होनी चाहिए ताकि उन्हें यह पता रहे कि यदि किसी को अस्थमा का दौरा पड़ रहा हो तो क्या करना चाहिए।

### यदि आपको थंडरस्टॉर्म अस्थमा का अधिक खतरा है तो अपनी सुरक्षा करना

जिन लोगों को थंडरस्टॉर्म अस्थमा का अधिक खतरा होता है, उन्हें:

- थंडरस्टॉर्म अस्थमा और इस बारे में सीखना चाहिए कि घास के पराग के मौसम के दौरान अपने आप की सुरक्षा करने में मदद देने के लिए वे क्या कर सकते हैं
- जहाँ संभव हो, अक्तूबर से दिसम्बर के दौरान आंधी-तूफ़ान के दौरान बाहर जाने से बचाव करना चाहिए – विशेषकर तूफ़ान से पहले चलने वाली हवा में। अंदर जाएँ और अपने दरवाज़े और खिड़कियाँ बंद कर लें, और यदि आपके यहाँ एयर कंडीशनर है तो हवा को संचारित करने के लिए इसे चलाएँ
- अस्थमा संबंधी कार्यवाही योजना बनानी चाहिए (यदि आपके GP द्वारा इसका परामर्श दिया गया हो) और अस्थमा फ़सर्ट-एड के चार चरणों की व्यवहारिक जानकारी रखनी चाहिए
- घास के पराग के मौसम में निवारक (रिलीवर) दवा उचित रूप से उपलब्ध रखनी चाहिए और इसका प्रयोग करने के तरीके (आदर्शत: स्पेसर के साथ) की जानकारी होनी चाहिए
- अपनी अस्थमा संबंधी कार्यवाही योजना, यदि हो तो, में वर्णन किए गए अस्थमा के लक्षणों से सतर्क होना चाहिए और इनके विकसित होने पर कार्यवाही करनी चाहिए, अथवा यदि आपकी अस्थमा संबंधी कार्यवाही योजना नहीं है, तो अस्थमा फ़सर्ट-एड का प्रयोग करें।

उपरोक्त बुलेट सूची के अतिरिक्त, उचित तरीके के अनुसार निम्नलिखित सावधानियाँ बरतें।

### यदि आप अस्थमा से पीड़ित हैं तो अपनी सुरक्षा करना

यदि आप वर्तमान में अस्थमा से पीड़ित हैं, तो यह सुनिश्चित करें कि आप अपने अस्थमा के बारे में अपने GP से नियमित रूप से समीक्षा करवाते हैं ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि आपके पास अस्थमा की उचित दवा है और आपका अपने अस्थमा पर अच्छा नियंत्रण है।

यह भी महत्वपूर्ण है कि आपके पास अस्थमा संबंधी कार्यवाही योजना हो और आप यह सुनिश्चित करने के लिए अपने GP से मुलाकात करते हैं कि इसमें थंडरस्टॉर्म अस्थमा के लिए परामर्श शामिल है। हमेशा अपनी निवारक दवा अपने साथ रखें – यह आपकी आपातकालीन अस्थमा फ़सर्ट-एड (दमे की प्राथमिक चिकित्सा) दवा होती है।

### यदि आपको ऐसे लक्षण हों जो सम्भवत: अस्थमा हैं तो अपनी सुरक्षा करना

यदि आपको लगता है कि आपको अस्थमा के लक्षण हैं तो अपने GP से इस बारे में बात करना महत्वपूर्ण है कि क्या ये अस्थमा के कारण हैं या नहीं।

यदि आपमें एकदम से अस्थमा के लक्षण विकसित हो जाते हैं और आपको लगता है कि आपको अस्थमा का दौरा पड़ रहा है, तो अस्थमा फ़र्स्ट-एड के चार चरणों का अनुसरण करें और सुनिश्चित करें कि अगली कार्यवाही के लिए आप अपने GP से मुलाकात करते हैं।

## यदि आपको पहले कभी अस्थमा रह चुका हो तो अपनी सुरक्षा करना

थंडरस्टॉर्म अस्थमा के अपने खतरे और इस बारे में अपने GP से बात करें कि आपके लिए कौन सी अतिरिक्त कार्यवाहियाँ उचित हो सकती हैं – विशेषकर घास के पराग के मौसम के दौरान अस्थमा की रोकथाम करने वाली दवा की ज़रूरत।

## यदि आप हे फीवर से पीड़ित हैं तो अपनी सुरक्षा करना

यदि आप हे फीवर से पीड़ित हैं, तो यह समझें कि आपको अस्थमा का अधिक खतरा है, इसमें थंडरस्टॉर्म अस्थमा की महामारी की घटना के दौरान का समय शामिल है। यदि आपको लगता है कि आपको अस्थमा के लक्षण हो सकते हैं, उदाहरणत: यदि हे फीवर से पीड़ित होने के दौरान आप जोर-जोर से सांस लेते हैं या खांसते हैं, तो यह निर्धारित करने के लिए अपने GP से बात करें कि क्या ये अस्थमा से संबंधित हो सकते हैं या नहीं।

यदि आप केवल हे फीवर से पीड़ित हैं, तो हे फीवर की इलाज योजना के और इस बारे में बात करने के लिए अपने GP या फॉर्मासिस्ट से मुलाकात करें कि थंडरस्टॉर्म अस्थमा के अपने खतरे से अपनी सुरक्षा करने में मदद देने के लिए आप क्या कर सकते हैं। इसमें अस्थमा निवारक पफर रखना शामिल हो सकता है – ये प्रिस्क्रिपशन के बिना फॉर्मेसियों से उपलब्ध हैं।

यदि आपमें अस्थमा के लक्षण विकसित होते हैं, तो अस्थमा फ़र्स्ट-एड के चार चरणों का अनुसरण करें और यह सुनिश्चित करें कि आप अपने GP के साथ आगे की कार्यवाही करना जारी रखते हैं।

आप Melbourne Pollen Count and Forecast वेबसाइट पर जाकर या एप्प डाउनलोड करके पोलन काउंट्स (परागों की संख्या) के बारे में सूचित रह सकते हैं, अथवा आप Deakin AirWatch वेबसाइट देख सकते हैं।

# मुझे यह कैसे पता चलेगा कि थंडरस्टॉर्म अस्थमा महामारी की घटना सम्भवत: कब घटित हो सकती है?

विक्टोरिया में थंडरस्टॉर्म अस्थमा महामारी के पूर्वानुमान 1 अक्तूबर से शुरू होंगे और ये 31 दिसम्बर तक जारी रहेंगे (घास के पराग के मौसम की अवधि)।

Google Play या App Store से Vic Emergency एप्प डाउनलोड करें और यह सुनिश्चित करने के लिए अपनी लोकेशन के लिए 'वॉच ज़ोन' सेट अप करें कि थंडरस्टॉर्म अस्थमा की महामारी की घटना घटित होने से पहले आपको इसकी सूचना दी जाती है।

# सहायता कहाँ से प्राप्त करें

## डॉक्टरी सहायता

आपातकालीन स्थिति में, हमेशा ट्रिपल ज़ीरो (000) पर फोन करें

आपके सबसे नज़दीकी अस्पताल का एमर्जेंसी डिपॉर्टमेंट

आपका GP

आपकी सबसे नज़दीकी फॉर्मेसी (दवा के लिए)

NURSE-ON-CALL टेलीफोन. 1300 60 60 24 – विशेषज्ञ स्वास्थ्य सूचना और सलाह के लिए (24 घंटे, 7 दिन)

नेशनल होम डॉक्टर सर्विस टेलीफोन. 13 SICK (13 7425) कार्य-समय के पश्चात GP द्वारा घर पर आकर मुलाकात करने के लिए (बलक बिल्ड)

## अस्थमा के बारे में जानकारी

अस्थमा ऑस्ट्रेलिया हेल्पलाइन टेलीफोन. 1800 ASTHMA (1800 278 462)

नेशनल अस्थमा काउंसिल ऑफ ऑस्ट्रेलिया टेलीफोन. 1800 032 495

अस्थमा ऑस्ट्रेलिया अस्थमा एप्प – नवीनतम अस्थमा जानकारी, अस्थमा संबंधी दवाईयों और उपकरणों, उपकरण तकनीक वीडियो, अस्थमा संबंधी कार्यवाही योजनाओं, अस्थमा फ़र्स्ट-एड के चरणों तक आसान पहुँच प्रदान करती है

## हे फीवर के बारे में जानकारी

ASCIA (ऑस्ट्रेलेशियन सोसाइटी ऑफ क्लिनिकल इम्युनोलॉजी एंड एलर्जी)

इस प्रकाशन को सुलभ फॉर्मेट में प्राप्त करने के लिए, 1300 761 874 पर फोन करें, यदि ज़रूरी हो तो नेशनल रिले सेवा को 13 36 77 पर फोन करके इनका प्रयोग करके, या environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au पर ई-मेल करें।

विक्टोरियाई सरकार, 1 Treasury Place, Melbourne द्वारा प्राधिकृत और प्रकाशित।

© विक्टोरियाई राज्य, Department of Health and Human Services नवम्बर 2017.

www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/thunderstorm-asthma पर उपलब्ध