ਥੰਡਰਸਟੋਰਮ ਅਸਥਮਾ

ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਸੂਚਨਾ-ਪੱਤਰ

ਥੰਡਰਸਟੋਰਮ ਅਸਥਮਾ ਦੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਘਾਹ ਦੇ ਪੋਲਨ (ਪਰਾਗ) ਦਾ ਮੌਸਮ ਅਸਥਮਾ (ਦਮੇ) ਅਤੇ ਹੇਅ ਫੀਵਰ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਸਮੀ ਵਾਧਾ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਥੰਡਰਸਟੋਰਮ ਅਸਥਮਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਅਜਿਹਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਥੰਡਰਸਟੋਰਮ ਅਸਥਮਾ ਦੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਪੋਲਨ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਖਾਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੂਫਾਨ ਦੇ ਅਨੂਠੇ ਮਿਲਾਪ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਅਸਥਮਾ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਘਾਹ ਦੇ ਪੋਲਨ ਦੇ ਦਾਣੇ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਉੱਡਕੇ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਚੱਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ; ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁੱਝ ਦਾਣੇ ਖੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕਣ ਛੱਡਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਤੂਫਾਨ ਆਉਣ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਪਹਿਲਾਂ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਰੱਲ-ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਣ ਇੰਨੇ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚੱਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਅਸਥਮਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ, ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਦਬਾਅ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਥੰਡਰਸਟੋਰਮ ਅਸਥਮਾ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿਰਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਹਰੇਕ ਸਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੱਖਣੀ-ਪੂਰਵੀ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਇਹ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਕਤੂਬਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦਸੰਬਰ ਤਕ ਘਾਹ ਦੇ ਪੋਲਨ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਥੰਡਰਸਟੋਰਮ ਅਸਥਮਾ ਅਸਥਮਾ ਜਾਂ ਹੇਅ ਫੀਵਰ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਜੋ ਆਪਣੇ ਹੇਅ ਫੀਵਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜ਼ੋਰ-ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਜਾਂ ਖੰਘਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸਲਈ ਅਸਥਮਾ ਜਾਂ ਹੇਅ ਫੀਵਰ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਮਹਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਥੰਡਰਸਟੋਰਮ ਅਸਥਮਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘਾਹ ਦੇ ਪਰਾਗ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ਲਈ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਮਹਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਅਸਥਮਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਾਰਨ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਲਿੱਖੇ ਕਾਰਨ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਮੌਸਮ ਅਤੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ
- ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸੰਬੰਧੀ ਲਾਗ
- ਹਾਉਸ ਡਸਟ ਮਾਇਟ (ਘਰੇਲੂ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਕਣ), ਉੱਲੀ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਪੋਲਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤ
- ਕਸਰਤ
- ਸਿਗਰੇਟ ਅਤੇ ਬੁਸ਼ ਫਾਇਰ ਦਾ ਧੂੰਆਂ
- ਉਤੇਜਕ ਰਸਾਇਣ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨਾਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਸਥਮਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਕੋ-ਜਿਹੇ ਹਨ।

ਥੰਡਰਸਟੋਰਮ ਅਸਥਮਾ ਦੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਮਹਤਵਪੂਰਣ ਗੱਲਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ:

- ਇਹ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿਰਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਹਰੇਕ ਸਾਲ ਅਸਥਮਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਸਮੀ ਵਾਧਾ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਇਹ ਇਕ ਹੀ ਸਮੇਂ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:
  - ਜੋ ਅਸਥਮਾ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
  - ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸਥਮਾ ਦੇ ਰੋਗ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਮਤਲਬ, ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸਥਮਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸਥਮਾ ਰੋਗ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)
  - ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਅਸਥਮਾ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਨਾ ਰਹਿ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ
  - ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੇਅ ਫੀਵਰ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਅਸਥਮਾ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਹੋਣ ਜਾਂ ਨਾ ਹੋਣ

VICTORIA State Government
Health and Human Services

- ਦੱਖਣੀ-ਪੂਰਵੀ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਹੇਅ ਫੀਵਰ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਘਾਹ ਦੇ ਪੋਲਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਥੰਡਰਸਟੋਰਮ ਅਸਥਮਾ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਥੰਡਰਸਟੋਰਮ ਅਸਥਮਾ ਦੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਥੰਡਰਸਟੋਰਮ ਅਸਥਮਾ ਦੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਸਾਧਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਹਰ ਸਾਲ ਨਹੀਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੱਖਣੀ-ਪੂਰਵੀ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਇਹ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਕਤੂਬਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦਸੰਬਰ ਤਕ ਘਾਹ ਦੇ ਪੋਲਨ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਥੰਡਰਸਟੋਰਮ ਅਸਥਮਾ ਦਾ ਖਤਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਿਸਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਥੰਡਰਸਟੋਰਮ ਅਸਥਮਾ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

- ਅਸਥਮਾ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਲੋਕ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸਥਮਾ ਦੇ ਰੋਗ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਮਤਲਬ, ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸਥਮਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸਥਮਾ ਰੋਗ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)
- ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਅਸਥਮਾ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਰਹਿ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ
- ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੇਅ ਫੀਵਰ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਅਸਥਮਾ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਹੋਣ ਜਾਂ ਨਾ ਹੋਣ।

ਦੱਖਣੀ-ਪੂਰਵੀ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਹੇਅ ਫੀਵਰ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਘਾਹ ਦੇ ਪੋਲਨ ਤੋਂ ਐਲਰਜੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਥੰਡਰਸਟੋਰਮ ਅਸਥਮਾ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਸਥਮਾ ਅਤੇ ਹੇਅ ਫੀਵਰ ਦੋਹਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਅਸਥਮਾ ਤੇ ਘੱਟ ਨਿਯੰਤਰਨ ਰੱਖਣਾ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਥੰਡਰਸਟੋਰਮ ਅਸਥਮਾ ਮਹਾਨਗਰੀਯ, ਖੇਤਰੀ ਜਾਂ ਦੇਹਾਤੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਅਸਥਮਾ ਦੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾ ਰਹੀ ਹੋਵੇ।

ਅਸਥਮਾ ਅਤੇ ਹੇਅ ਫੀਵਰ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਅਸਥਮਾ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਲੋਕ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਜੋਰ-ਜੋਰ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ – ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸੀਨੇ ਵਿਚੋਂ ਉੱਚੀ-ਤਿੱਖੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਣੀ
- ਸਾਹ ਫੁੱਲਣਾ
- ਸੀਨੇ ਵਿੱਚ ਘੁਟਨ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਾ
- ਲਗਾਤਾਰ ਖੰਘਦੇ ਰਹਿਣਾ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਫੇਫੜੇ (ਹੇਠਲੇ ਏਅਰਵੇਅ) ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਨ।

ਅਸਥਮਾ ਦੇ ਰੋਗ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਹਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਅਸਥਮਾ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਲੱਛਣਾਂ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸਥਮਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆ ਤੇ ਜਾ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੋ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਅਸਥਮਾ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਹੇਅ ਫੀਵਰ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਲੋਕ ਹੇਠਾਂ ਲਿੱਖੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਨੱਕ ਵੱਗਣਾ
- ਨੱਕ ਵਿੱਚ ਖਾਜ ਹੋਣਾ
- ਛਿੱਕਾਂ ਆਉਣੀਆਂ
- ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਜਲਨ ਹੋਣਾ, ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਆਉਣਾ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਉੱਪਰਲੇ ਏਅਰਵੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਨ। ਹੇਅ ਫੀਵਰ ਵਿੱਚ ਜੋਰ-ਜੋਰ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਜਾਂ ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਸ਼ਾਮਿਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਅਸਥਮਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਅਸਥਮਾ ਕਰੀਬ ਨੌਂਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿਸੇ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸਥਮਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਲਿਗ ਹੋਵੋਂ। ਅਸਥਮਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੱਛਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਮੀਖਿਆ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ (GP) ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਮਹਤਵਪੂਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਅਸਥਮਾ ਦੇ ਰੋਗ ਦਾ ਨਿਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਗਜ਼ਾਇਮਾ (ਖੁਜਲੀ) ਜਾਂ ਹੇਅ ਫੀਵਰ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹੇ ਕਰੀਬੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਐਲਰਜੀਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਅਸਥਮਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ:

- ਮੁੜ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਹਰੇਕ ਸਾਲ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਰਾਤ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਸਵੇਰੇ-ਸਵੇਰੇ ਹੋਰ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਅਕਸਰ ਕਸਰਤ, ਐਲਰਜੀਆਂ ਜਾਂ ਲਾਗ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ
- ਨਿਵਾਰਕ (ਰਿਲੀਵਰ) ਦਵਾ ਦੇ ਨਾਲ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਹੇਅ ਫੀਵਰ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਕਰੀਬ ਚਾਰ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਅਸਥਮਾ ਨਾਲ ਵੀ ਪੀੜਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਮਹਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਪੋਲਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਸਥਮਾ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਹੇਅ ਫੀਵਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੇਅ ਫੀਵਰ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ੋਰ-ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ, ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆਉਣ ਜਾਂ ਸੀਨੇ ਵਿੱਚ ਘੁਟਨ ਹੋਣ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ। ਇਹ ਹੇਠਲੇ ਏਅਰਵੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਮਤਲਬ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ), ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸਥਮਾ ਨਾਲ ਵੀ ਪੀੜਿਤ ਹੋ।

ਪੋਲਨ ਦੇ ਇਸ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਥੰਡਰਸਟੋਰਮ ਅਸਥਮਾ ਦੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਸਾਧਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਹਰੇਕ ਸਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ, ਦੱਖਣੀ-ਪੂਰਵੀ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਥੰਡਰਸਟੋਰਮ ਅਸਥਮਾ ਦੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਘਟਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ਲਈ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਸਥਮਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸਥਮਾ ਫ਼ਸਟ-ਏਡ ਦੇ ਚਾਰ ਪੜਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂਜੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਰਹੇ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅਸਥਮੇ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੰਡਰਸਟੋਰਮ ਅਸਥਮਾ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਥੰਡਰਸਟੋਰਮ ਅਸਥਮਾ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ:

- ਥੰਡਰਸਟੋਰਮ ਅਸਥਮਾ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘਾਹ ਦੇ ਪੋਲਨ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ਲਈ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਅਕਤੂਬਰ ਤੋਂ ਦਸੰਬਰ ਵਿੱਚਕਾਰ ਤੂਫਾਨ ਦੌਰਾਨ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ – ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਤੂਫਾਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਵਿੱਚ। ਅੰਦਰ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲਵੋ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਹੈ ਤਾਂ ਹਵਾ ਨੂੰ ਸੰਚਾਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸਨੂੰ ਚਲਾਓ
- ਅਸਥਮਾ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ GP ਦੁਆਰਾ ਇਸਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ) ਅਤੇ ਅਸਥਮਾ ਫ਼ਸਟ-ਏਡ ਦੇ ਚਾਰ ਪੜਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਹਾਰਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਘਾਹ ਦੇ ਪੋਲਨ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਨਿਵਾਰਕ (ਰਿਲੀਵਰ) ਦਵਾ ਉਚਿਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ (ਆਦਰਸ਼ਕ ਸਪੇਸਰ ਦੇ ਨਾਲ) ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- ਆਪਣੀ ਅਸਥਮਾ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ, ਜੇਕਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ, ਇਸ ਦੱਸੇ ਅਸਥਮਾ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਸਚੇਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਅਸਥਮਾ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸਥਮਾ ਫਸਟ-ਏਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਉੱਤੇ ਦਿੱਤੀ ਬੁਲੇਟ ਸੂਚੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਉਚਿਤ ਤਰੀਕੇ ਮੁਤਾਬਕ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਅਸਥਮਾ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਅਸਥਮਾ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਸਥਮਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ GP ਤੋਂ ਨੇਮੀ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਸਥਮੇ ਦੀ ਉਚਿਤ ਦਵਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਅਸਥਮਾ ਉੱਤੇ ਚੰਗਾ ਕਾਬੂ ਹੈ।

ਇਹ ਵੀ ਮਹਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਸਥਮਾ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਥੰਡਰਸਟੋਰਮ ਅਸਥਮਾ ਲਈ ਸਲਾਹ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਰਿਲੀਵਰ ਦਵਾ ਰੱਖੋ – ਇਹ ਸੰਕਟ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਸਥਮਾ ਫਸਟ-ਏਡ (ਦਮੇ ਦੀ ਮੁੱਢਲੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ) ਦਵਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਜੋ ਸ਼ਾਇਦ ਅਸਥਮਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਥਮਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਮਹਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਅਸਥਮਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਅਸਥਮਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਥਮੇ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਸਥਮਾ ਫ਼ਸਟ-ਏਡ ਦੇ ਚਾਰ ਪੜਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗਲੀ ਕਾਰਵਾਈ ਲਈ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਅਸਥਮਾ ਰਹਿ ਚੁੱਕਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ

ਥੰਡਰਸਟੋਰਮ ਅਸਥਮਾ ਦੇ ਆਪਣੇ ਖਤਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਅਤਿਰਿਕਤ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਉਚਿਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ – ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਘਾਹ ਦੇ ਪਰਾਗ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੌਰਾਨ ਅਸਥਮਾ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲਈ ਦਵਾ ਦੀ ਲੋੜ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੇਅ ਫੀਵਰ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੇਅ ਫੀਵਰ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਮਝੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਥਮਾ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਥੰਡਰਸਟੋਰਮ ਅਸਥਮਾ ਦੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੀ ਘਟਨਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਥਮਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਹੇਅ ਫੀਵਰ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਜੋਰ-ਜੋਰ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਖੰਘਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ GP ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਅਸਥਮਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਹੇਅ ਫੀਵਰ ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੇਅ ਫੀਵਰ ਦੀ ਇਲਾਜ ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰੋ ਕਿ ਥੰਡਰਸਟੋਰਮ ਅਸਥਮਾ ਦੇ ਆਪਣੇ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਸਥਮਾ ਨਿਵਾਰਕ (ਰਿਲੀਵਰ) ਪਫਰ ਰੱਖਣਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਇਹ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਤੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਅਸਥਮਾ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਅਸਥਮਾ ਫ਼ਸਟ-ਏਡ ਦੇ ਚਾਰ ਪੜਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ GP ਨਾਲ ਅੱਗਲੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ Melbourne Pollen Count and Forecast ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਉੱਤੇ ਜਾਕੇ ਜਾਂ ਐਪ ਡਾਉਨਲੋਡ ਕਰਕੇ ਪੋਲਨ ਕਾਉਂਟਸ (ਪਰਾਗਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ) ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ Deakin AirWatch ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਥੰਡਰਸਟੋਰਮ ਅਸਥਮਾ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੀ ਘਟਨਾ ਦੇ ਵਾਪਰਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕਦੋਂ ਹੈ?

ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਵਿੱਚ ਥੰਡਰਸਟੋਰਮ ਅਸਥਮਾ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੀ ਭਵਿਖਬਾਣੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ 1 ਅਕਤੂਬਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇਹ 31 ਦਸੰਬਰ ਤਕ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗੀ (ਘਾਹ ਦੇ ਪੋਲਨ ਦੇ ਮੌਸਮ ਦੀ ਮਿਆਦ)।

Google Play ਜਾਂ App Store ਤੋਂ Vic Emergency ਐਪ ਡਾਉਨਲੋਡ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੀ ਲੋਕੇਸ਼ਨ ਲਈ 'ਵਾਚ ਜ਼ੋਨ' ਸੇਟ ਅਪ ਕਰੋ ਕਿ ਥੰਡਰਸਟੋਰਮ ਅਸਥਮਾ ਦੀ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੀ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ

ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ

ਐਮਰਜੇਂਸੀ (ਸੰਕਟ ਦੀ ਸਥਿਤੀ) ਵਿੱਚ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਡ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਐਮਰਜੇਂਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੇਂਟ

ਤੁਹਾਡਾ GP

ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਫਾਰਮੇਸੀ (ਦਵਾਈ ਦੇ ਲਈ)

NURSE-ON-CALL ਟੈਲੀਫੋਨ. 1300 60 60 24 – ਮਾਹਿਰ ਸਿਹਤ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ (24 ਘੰਟੇ, 7 ਦਿਨ)

ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੋਮ ਡਾਕਟਰ ਸਰਵਿਸ ਟੈਲੀਫੋਨ. 13 SICK (13 7425) ਕੰਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬਾਅਦ GP ਦੁਆਰਾ ਘਰ ਆਕੇ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰਨ ਲਈ (ਬਲਕ ਬਿਲਡ)

ਅਸਥਮਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਅਸਥਮਾ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਹੇਲਪਲਾਇਨ ਟੈਲੀਫੋਨ. 1800 ASTHMA (1800 278 462)

ਨੈਸ਼ਨਲ ਅਸਥਮਾ ਕੌਂਸਲ ਆਫ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਟੈਲੀਫੋਨ. 1800 032 495

ਅਸਥਮਾ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਅਸਥਮਾ ਐਪ – ਤਾਜ਼ੀ ਅਸਥਮਾ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਅਸਥਮਾ ਸੰਬੰਧੀ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਉਪਕਰਨਾਂ, ਉਪਕਰਨ ਤਕਨੀਕ ਵੀਡਿਓ, ਅਸਥਮਾ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾਵਾਂ, ਅਸਥਮਾ ਫਸਟ-ਏਡ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਤਕ ਆਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ

ਹੇਅ ਫੀਵਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ASCIA (ਆਸਟ੍ਰੇਲੇਸ਼ੀਅਨ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ ਕਲੀਨਿਕਲ ਇਮਯੂਨੋਲਾਜੀ ਐਂਡ ਐਲਰਜੀ)

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸੁਲਭ ਫਾਰਮੇਟ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, 1300 761 874 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਜੇਕਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਰਿਲੇ ਸੇਵਾ ਨੂੰ 13 36 77 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਜਾਂ environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au ਤੇ ਈ-ਮੇਲ ਕਰੋ।

ਵਿਕਟੋਰੀਆਈ ਸਰਕਾਰ, 1 Treasury Place, Melbourne ਦੁਆਰਾ ਅਧਿਕਾਰ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ।

© ਵਿਕਟੋਰੀਆਈ ਰਾਜ, Department of Health and Human Services ਨਵੰਬਰ 2017.

www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/thunderstorm-asthma ਉੱਤੇ ਉਪਲਬਧ।