



It's best to avoid being outside during thunderstorms from October through December – especially in the wind gusts that come before the storm. Stay inside and close your doors and windows.

أفضل تجنب الخروج أثناء العواصف الرعدية من أكتوبر إلى ديسمبر - خاصة في الريح العاصف التي تأتي قبل العاصف. ابقوا داخل المنزل وأغلقوا الأبواب والنوافذ.

**Never** ignore symptoms of asthma - wheezing, shortness of breath, chest tightness and coughing.

لا تتجاهل أبداً أعراض الربو - الصفير، ضيق التنفس، تشنج الصدر والسعال.

And, know the 4 steps of asthma first aid.

وكن على دراية بالخطوات الـ 4 للإسعاف الأول للربو.

Protect yourself this pollen season.

احم نفسك من حبوب اللقاح هذا الموسم.

Managing asthma and allergies matters.

إدارة الربو والحساسية مهمة.

Visit [betterhealth.vic.gov.au](http://betterhealth.vic.gov.au) for more information.

تفضل بزيارة [betterhealth.vic.gov.au](http://betterhealth.vic.gov.au) للمزيد من المعلومات.