

## Thunderstorm asthma overview

---

Grass pollen season brings the chance of thunderstorm asthma.

فصل گرده علف های هرز چانس آسمای طوفانی را فراهم می کند.

It can affect those with **asthma or hay fever** - especially those who experience wheezing or coughing with their hay fever.

این بر آنهایی که **آسما یا تب یونجه** دارند تاثیر می گذارد – مخصوصا بر آنهایی که خس خس و سرفه را با تب یونجه شان تجربه می کنند.

These thunderstorm asthma events don't occur every year but when they do, they can happen from October through December in south-east Australia.

این حوادث آسمای طوفانی هر ساله رخ نمی دهند اما زمانی که اتفاق می افتند، می توانند از اکتوبر تا دسمبر در جنوب شرقی استرالیا اتفاق می افتند.

These events can be **sudden, serious, and even life threatening**, and many people may need help at the same time

این حوادث می توانند **ناگهانی، جدی و حتی تهدید کننده زندگی** باشد، و بسیاری از مردم ممکن است در یک زمان به کمک ضرورت داشته باشند

So how does this happen?

خوب، این چطور اتفاق می افتد؟

Pollen grains from grasses get swept up in the wind and carried for long distances.

دانه های گرده از علف های هرز در شمال (باد) جابجا می شوند و برای مسافت های طولانی حمل می شوند.

Some burst open and release tiny particles that are concentrated in the wind, just before the storm.

برخی از آنها می پوکند و ذرات خردی را که در شمال (باد) جمع شده اند درست قبل از طوفان منتشر می کنند.

They're small enough to go deep into the lungs and can make it difficult to breathe.

آنها به اندازه کافی خرد هستند که به عمق ریه ها بروند و می توانند تنفس را مشکل سازند.

This can become **very** severe, **very** quickly.

این می تواند بسیار شدید و بسیار عاجل باشد.

So how do you protect yourself during grass pollen season?

پس چطور در فصل گرده علف های هرز از خودتان محافظت کنید؟

If you've ever had asthma or hay fever, or if you sneeze and wheeze during pollen season, speak to your doctor or pharmacist about an action plan and the things you can do to protect yourself.

اگر تا به حال آسما یا تب یونجه داشته اید، یا اگر در فصل گرده عطسه می کنید و خس خس دارید، با داکتر یا دواساز خود در مورد یک پلان عملی و چیزهایی که می توانید برای محافظت از خودتان انجام دهید گپ بزنید.

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.

بهتر است از اکتوبر تا دسمبر، از بیرون بودن در طول طوفان اجتناب کنید - به خصوص در مواجهه با شمال هایی که قبل از طوفان رخ می دهند. در داخل بمانید و دروازه ها و کلکین های خود را بسته کنید.

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

هرگز علائم آسما را نادیده نگیرید - خس خس، تنگی نفس، تنگی قفسه سینه و سرفه.

And, know the 4 steps of asthma first aid.

و 4 مرحله امداد اولیه آسما را بدانید.

Protect yourself this pollen season.

در این فصل گرده از خود محافظت کنید.

Managing asthma and allergies matters.

مدیریت آسما و آلرژی مهم است.

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

برای معلومات بیشتر به وبسایت [betterhealth.vic.gov.au](http://betterhealth.vic.gov.au) مراجعه کنید.