

Adhume thuɔɔl nhial

Wargak thukä ke kujic wec

Adhume thuɔɔl nhil in kääp naath dial ɛɲu?

Path tin laa pen ke thuaar juaacni laa nöönj ke kiel adhume ken kuuk lëthä puany. Jen bä laa noonje kiel adhume kä min mo dunj thuɔɔl nhial.

Adhume thuɔɔl nhial in baap ni rol keeliw diew je laa je a nöönj mat thuaari juaacni ti gööl tin ci pëen keel ken thuul nhial, be naath ti nyin nuan cu moc adhume ke guaath mi tot.

Thuaar juaacni la jome a lok nhial kä be räth guaath mi nan; thaande laa nuore kä be dak a la tur ɛ not /ken thul ni ben. Ken nuor ɛmo kuiye elon ɛ dere coth rei puoath kä dere kiel adhume nöönj; be cuu tuok en höö be raan pen yiëë.

Eno dere laa mi beec, ke guaath mi kuiy kä jake naath ti nuan kä baa luäk dhil gor duëel walk ɛ guaath kel. Eno be riek mi diit lath kä lät puolä puany.

Tin tuok adhume min kääp wec keeliw ke ti to dak ni wen kä /ci ken laa tuok rei runi diaal. Kä jok ken cuec Australia laa tuok ken ke guaath in laa pen ke tuar juaacni ɛ took ke kä pay wäl kel ɛ wä kä pay wäl rew.

Adhume thuɔɔl nhial laa naath tin te ke adhume kie kiel lëthä puany (asthma kie hay fever) ɛ moce riek-cät ke naath tin ke kiel yiwä laaac kie kiel lethä puany. E jen kua le lark ɛ je mo en höö naath tin te ke adhume kie kiel lethä puanyba adhume thuɔɔl nac ken min de lat ɛ ken ke höö baa ro gan ke guaath in pen ke thuaar juaacni.

Göaa ɛ en höö be cop löc ran en höö nök ti nuan a thin ti de raan jakä höö joc nyuuthni adhume kä kä je. Ken lap ken a guac kie lap ken gööl kä naath ti gööl kä te reidien ke:

- Gër jom ken lëth puany ran
- Thony-thonyni ken luej liikä
- Kuuk rei duëel in bä kä tor, kom yakä, kuoon ken thuaari.
- **Jaari**
- tol tapä ken tol maac
- këmekoli tin laa kuuk naath.

Nyuuthni ken tuom adhume kä dial ti gööl titi ken dial to kel.

Min bum ni jen in de tit ɛ ke kujic kilä adhume thuɔɔl in baap wec keeliw ke:

- ken dak ken kä /ci ke ken la tuk kä tin rëep nyuuthni adhume kä to tin laa tuok ciar ke ruoon
- laa tuok ken kä naath ti nuan ke guaath kel
- tuok ken kä:
 - naath tin te ke adhume
 - naath tin te ke adhume mi /kan tom (ɛ la naath tin ke nyuuthni adhume kä kä /kan ke met tom ke wal ke)
 - naath tin ci koj rooth ke adhume ni wal
 - naath tin te ke kiel lëthä puany
- naath tin te ke kiel lëthä puany kä jok ken cuec Auotrakia laa jöce cet te ke ke kuuk ke thuaar juaacni, kä laa ken ɛ te ke riek adhume kä thuɔɔl nhial mi lem.

Laa tuok ken ke g^uaath indien ken rik ad^humekä th^uɔɔl in kääp naath diaal?

Ken rik ad^humekä th^uɔɔl in kääp naath dial dak ken kã /c_i ken laa tuok run_i diaal. Rei joak ken cuoc Australia laa tuok ken ke g^uaath in pen ke th^uaar j^uaacn_i ke pay wäl kël e wã kã pay wäl rew.

Ena thiäk ke riek ad^humekä th^uɔɔl nhialo elɔŋ?

Naath tin te ke riek ad^humekä th^uɔɔl ke:

- naath tin te ke ad^humε
- naath tin te ke ad^humε m_i /kan tom (ε la naath tin ke nyuuthn_i ad^humekä kã /kan ke met tom ke wal ke)
- naath tin c_i kɔŋ ɲɔɔth ke ad^humε n_i wal
- naath tin te ke kiel lëthã pu^aaany
- naath tin te ke kiel lëthã pu^aaany t_i dɔŋ te ke ad^humε kie thie^le je kã ke.

Naath tin te ke kiel lëthã pu^aaany kã jɔk ken cuoc Au^ostrakia laa jɔce cet te ke ke kuuk ke th^uaar j^uaacn_i, kã laa ken ε te ke riek ad^humekä th^uɔɔl nhial m_i lem.

Taa ran ke ad^humε kël ken kiel lëthã pu^aaany kie gan jⁱääk ad^humekä rëepe riek ad^humekä.

Kiel ad^humekä th^uɔɔl laa d_it jⁱääkde kã naath tin c_ien rei rek_ni, rij_ni kie rei c_ien, ε cãŋ thie^le ke ad^humε n_i wen.

Nyuuthn_i ad^humε ken kiel lëthã pu^aaany ke tin tith?

Naath tin te ke ad^humε dee ke cuuc ke kël kie t_i ɲuan kã nyuuthn_i ti te piny ti:

- yiw – jɔw-yiëkä m_i bã raar lɔɔc ke g^uaath in yiëë raan
- kap yiëëkä
- root lɔaac
- kiel m_i thil guut.

Ken nyuuthn_i titi lot ken n_i höö ken pu^oth ran (dup joan tin te piny) ci ke te ke lueŋ.

/Ce je gör en höö b_i ken nyuuthn_i diaal titi kɔŋ tuok kã j_i i ba j_i kule tom ke ad^humε, kã /c_i ke naath dial laa tuok ken kã ke ke tɔ. Ke th^uaan g^uaathn_i naath tin te ke ad^humε /c_i ken ε mal laa ɲãc en höötuɔɔk nyuuthn_i tɔtɔ kã ke, kã la ke ke a dhɔŋ. Ken nyuuthn_i ad^humekä bã la ken a bã kã b_i ke jⁱeen ke kɔr guath.

Nyaath tin caa ad^humediën luãŋ ke gan la ate ken ke nyuuthn_i t_i tɔt, t_i dak bendiën.

Naath tin te ke kiel lëthã pu^aaany de ke cuuc ke kël kie t_i ɲuan nyuuthn_i titi:

- luɔɔr wuɔm ke thuny
- kuuk wuɔm
- thiëëm
- kuuk ken thiey wãŋn_i.

Ken nyuuthn_i titi lot ken n_i höö wãŋ ran ken duɔɔp joam piny c_i ke te ke lueŋ. Kiel lëthã pu^aaany THIE reide nyuuth yiwã kie kap yiëëkä.

Hän kua le te ke ad^humε?

Ad^humε laa ram kël ε kääpe rei neen_i dan banuan kã laa tuok ke r_ic dial. Naathb t_i ɲuan /ce mal ε cupe lɔɔcdien en höö de ad^humε ke kãp rei riicã teekãdiën, cãŋ ci raan d_iit. Gɔaa ε en höö dee raan nyuuthn_i ad^humekä ɲic kã ba GPdu guic ke höö baa kule ɲac m_i tuɔɔk ken kã j_i.

En tuɔm ad^humekä de taadiën th_in diw m_i t_ij ke ecdhema (czema) kie kiel lëthã pu^aaany, kie ce thieek ke kuuk/ad^humε, ken höö m_i nyuuthn_iku:

- laa luny ke jɔk, kie tuok ken ke jen g^uaathɔ kelɔ ke ruɔɔn
- m_i laa riëer ken ke wäär kie bakã hɔaa
- m_i laa ken rɔ a rëep ke g^uaath ɲarã, kuuk kie lueŋ, kie

- m_i laa jien ken ke p_eth m_i c_i w_ale jiek.

Ram kel ka naath da_n nyaan m_i te ke kiel kuuka te ke adhume ba, ke hoo no goaa e en hoo b_i raan e na_c en hoo thuaar juaacni dere adhume noo_n ken nyuuthni kilä kuuka.

M_i t_ii ke kiel kuuka ka tuok nyuuthni cet ke yiw laaac, ka_p yiieka kie root laaac, gu_il GPdu. Ken titi ke nyuuthni du_oo_p joam piny (e laa pu_oth), d_on dere a hoo t_ii ke adhume.

Enu m_i dee lat ke hoo ba ro gan ke jen guaath penä thuaarä juaacni?

Rik adhume thu_ool nhial in kaap naath dial dak bendien ka /c_i ken e tuok runi diaal. Kue laa hoo goaa e ke naath tin cien jok ken cuez wec Australia en hoo b_i ken du_oo_r na_c ke kuic adhumeka thu_ool in kaap naath dial ken min de lat ke hoo baa ro gan ke guaath in c_i tuok ke riek.

Eni raan rei wec be nyuuthni adhumeka dhil na_c, keel ke dup nyaan tin nhiam tin tuom ke adhume ([four steps of asthma first aid](#)) ke hoo b_i ken min baa lat na_c m_i ce te ke ram ce ka_p ke adume.

Gandu puanydu m_i reep riekdu ro ke ciaa_n adhumeka thu_ool nhial

Naath dial tin te ke rep rika adhumeka thu_ool nhial b_i ke:

- na_c dhil gor ke kuic adhumeka thu_ool nhial ken min de lat ken ke hoo baa ro gan ke guaath in pen ke thuaar juaacni
- m_i lote ro, cu laa t_ii raar ke guaath in pen ke thuaar e kane ka pay wal ken e wa ka pay wal raw – cet ke pu_ot joam min not nhiaal /ken e n_i we piny. Wer rec ka gäk wernyini ken bapdu, ka m_i t_ii ke maru_oor du_eel, lepe be jiom ger.
- Moc ro ca_p adhumeka m_i b_i lat (m_i ca j_i luek ke kuic GP ka_udu) ka mor ke na_c lat ke dup da_n nyaan tin nhiam ke kuic adhumeka ([four steps of asthma first aid](#))
- E wal m_i b_i j_i luak te thiaka cian ke guaath in pen ke thuaar ka nacni du_oo_p in de ka_n ke je (ke du_n la_ha wal)
- Kani tiit ke ken lat du_oo_p nyuuthni adhumeka tin ca lar rei capä du_op latdu m_i tuoke ka j_i, kie /ci jen, lani du_op luak adhumeka min nhiam.

Min d_on e in de mat ka titi hoo, kani lueek tit e piny ti e la t_i nyin go_w.

Gandu ke ro m_i t_ii ke adhume

M_i t_ii ke adhume, na_h hoo b_i GP du jol ke guac cian ke kuic adhumeka ke hoo b_i na_c m_i t_ii ke wale min thuok ([asthma medication](#)) ken hoo t_ii ke gu_oo_p gande m_i goaa ([good control of your asthma](#)).

Goaa e ba en hoo t_ii ke ca_p gan adhumeka ken hoo b_i GP du guic min te reide ke luek ke kuic adhumeka thu_ool nhial. Ni cian lap wal in de j_i luak a romi keel ke rodu – eno e jen laa wal luak in nhiamo ka adhume.

Gandu ke ro m_i t_ii ke nyuuthni t_i d_on t_o nyin adhumeka

M_i diwi hoo t_ii ke nyuuthni adhume goaa hoo b_i ruac ke GP du kb hoo be guic m_i t_ii ke adhume.

M_i tuok ken nyuuthni adhumeka ke p_eth ka j_i ka c_i guic en hoo ca j_i ka_p e adhume, guuri dup luak da_n nyaan tinnhiam ([four steps of asthma first aid](#)) ka na_h hoo guuri GP du.

Gandu ke ro m_i c_i ko_n te ke adhume ni wal

Ruacni ke GP du ke kuic rikadu ke adhume thu_ool nhial ken min do_dien in de lat in de ro lot ke j_i – cet ke gan puany ke adhume ke wal ke guaath in pen ke thuaar.

Gandu ke ro m_i t_ii ke kiel letha puany

M_i t_ii ke kiel letha puany, na_h hoo t_ii ke riek m_i reep ro ke ke adhume, keel ken adhume thu_ool nhial in kaap wec keeliw. M_i ci diw i t_ii ke nyuuthni adhumeka, cet ke hoo m_i t_ii ke yiw laaac kie kiel, ruacni ke GP du ke kuic ka hoo be nen m_i t_ii ke adhume kie thile je.

Mi ε kiel lēthā puāny kā rōa te ke jī mō, wer kā GP kie ram nāc walk ε kuic tumā min tuōm ke je ken min deri lat ke ciaan gan̄du ke rō ke kuic rikā adhumekā thuōl nhial. Ken tō te reidien ke wāl luak adhumekā - ken a thin wal a thil wargak gōōr kēnē kā kīm.

Mi tii ke nyuuthni adhumekā, guuri dup luak dan̄ nuaan tin nhiam ([four steps of asthma first aid](#)) kā nāth hōō guuri GP du.

Bi dhil cien ε tii ke nāc ke pek in kuēn rō kā pēēn thuaarā ke guelu ke webthaat [Melbourne Pollen Count and Forecast](#) kie gōre kā apōlikecin (application), kie guil webthaat [Deakin AirWatch](#).

Bā je nāc idi en guaath in de tuok ke riek adhumekā thuōl nhial in laa kāāp naath diaal?

Bi lāār ke adhumekā thuōl nhial kā Victoria tuok ke cān kā 1 kā pay wāl kel ke ruōōn 2017 kā be te thin ε wā nī kā cān kā 31 kāpay wāl rēw ruōōn 2017 (min mōguaath laa pēn ke thuaar).

Gōr apōlikecin (application) Vic ke kuic rikni tin ruōp-ruōōp kā [Google Play](#) kie kā [App Store](#) kā lathni guaath guēc ('watch zone') ke guaath in tii thin ke hōō bi nāc mi ci laar com kā jī ε not guaath rikā adhumekā thuōl nhial /kēnē nī tuōok.

Guaath be luāk thin

Luāk wal

Ke guaath in ci riek mi rup-rup tuok, nī cian yōtni ke (000)

Muktāp rikni tin ruōp-ruōōp duēēl wal in thieek ke jī

GP du

Duēl kōkā wal in thiak ke jī (ke jiek wal)

Cōl kim [NURSE-ON-CALL](#) Tel. 1300 60 60 24 – ke kuic lāārā kā ram nāc duōōr (thaakni ti 24, nin 7)

Kim cien [National Home Doctor Service](#) Tel. 13 SICK (13 7425) ke kōr thaakni lat cien ke guel GP ke cien (nuaan yiou ke)

Lāār ke kuic adhumekā

Talēpoon Luak Adhumekā Auōatralia ([Asthma Australia Helpline](#)) Tel. 1800 ASTHMA (1800 278 462)

Muktāp Adhume kā Auōtralia ([National Asthma Council of Australia](#)) Tel. 1800 032 495

Apōlikecin Adhume kā Auōtralia ([Asthma Australia Asthma App](#)) – laa nyooth duōōp in thiak in deri jiek min pay tuok ke kuic adhumekā, wāl adhumekā ken kuake, bidiōō in nyooth duōōp in lāt ke kuak, cap in lāt ke kuic gan̄ adhumekā, dup luak tin nhiam ke adhume.

Lāār ke kuic kilā lēthā puāny

[ASCIA](#) Mat tetni Ji Auōtralia ke buōm puāny ken kuuk (Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy)

Ke jiek wargakä neme e thiäk ke talepoon 1300 761 874, ke lat ke **Ŋath Wec 13 36 77** mi goori je,
kie imëel environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au

Thöp ke luande kä bëë raar kä Kuume Victorian Government, 1 Gaaath Riänä, Melbourne.

© Wec Victoria, Muktäp Puolä Puaany ken Lat ke kuic gatä ran pay wäl kel ruoon 2017.

Jaa thin kä www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/thunderstorm-asthma