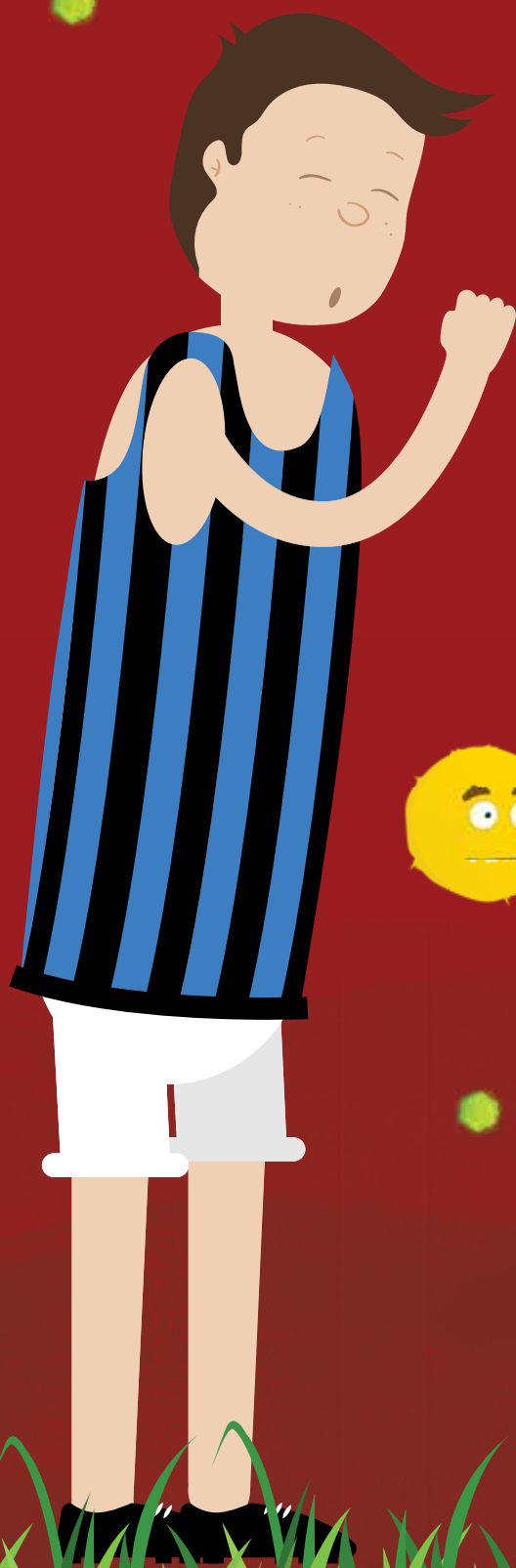


## PROTEKTAHAN ANG IYONG SARILI MULA SA UNOS NA HIKA (THUNDERSTORM ASTHMA)



1

Kausapin ang iyong doktor o parmasyutiko kung ano ang magagawa mo upang protektahan ang iyong sarili ngayong panahon ng polen.

2

Alamin ang 4 na hakbang ng pangunang lunas sa hika.

3

Alamin ang mga pagtatayang mga unos na hika sa panahon ng polen.



Protektahan ang iyong sarili ngayong panahon ng polen.

Mahalagang pamahalaan ang hika at mga alerhiya.

Bisitahin ang [betterhealth.vic.gov.au](http://betterhealth.vic.gov.au) para sa karagdagang impormasyon.

Pinahintulutan at inilathala ng Pamahalaan ng Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne (1708025)

© State of Victoria (Department of Health and Human Services).  
Maliban sa logo, lisensyado sa ilalim ng lisensiyang CC BY International 4.0.