



اپنے آپ کو گرج چمک والے طوفان سے ہونے والے دمے (THUNDERSTORM ASTHMA) سے بچائیں

اپنے ڈاکٹر یا فارماسٹ سے
بات کریں کہ پولن کے اس موسم
میں آپ اپنے آپ کو بچانے کے
لئے کیا کرسکتے ہیں۔

1

دمے کی ابتدائی طبی امداد کے
4 اقدامات سیکھیں۔

2

پولن کے موسم کے دوران گرج
چمک والے ایسے طوفان کی
پیش گوئی سے واقف رہیں جس
سے دمہ ہوسکتا ہے۔

3



پولن کے اس موسم میں اپنے آپ کو بچا کر رکھیں۔
دمے اور الرجیوں کا نظم و انتظام کرنے سے فرق پڑتا ہے۔
مزید معلومات کے لئے betterhealth.vic.gov.au پر جائیں۔