

Jak korzystać z pikflometru

Pikflometr informuje cię jak sprawnie wydychasz powietrze z płuc. Używaj go codziennie, ponieważ dzięki niemu dowiesz się, że twoja astma się nasila, zanim jeszcze wystąpią objawy. Tucker przestrzega planu leczenia uzgodnionego z lekarzem i regularnie używa pikflometru. Pamiętaj, żeby podczas czyszczenia i używania pikflometru korzystać z pomocy osoby dorosłej.

Przygotowanie

- 1 Przesuń wskaźnik na dół skali.



- 2 Stań prosto.



- 3 Weź głęboki wdech, a następnie...



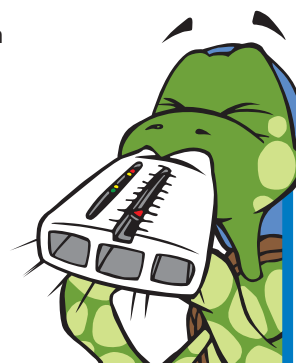
Mocny, szybki wydech

- 4 Włóż ustnik pikflometru do ust i zaciśnij na nim wargi (upewnij się, że nie blokujesz otworu językiem).



- 5 Jednym szybkim i mocnym wydechem wyrzucić powietrze z płuc.

Nie przejmuj się, jeśli zakaszlałeś lub coś się nie udało – po prostu spróbuj raz jeszcze. Zapisz wynik pomiaru. Przeprowadź jeszcze dwie próby, a w swoim dzienniczku astmy zapisz najwyższy z uzyskanych wyników.



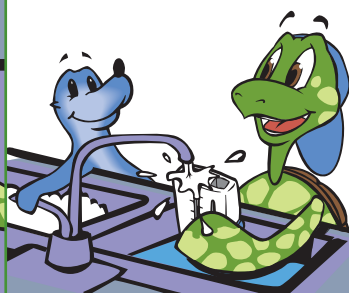
Czyszczenie pikflometru

- 1 Pamiętaj, żeby regularnie czyścić pikflometr.

- 2 Myj go w ciepłej wodzie z mydłem lub w zmywarce, umieszczając go na najwyższym poziomie.



- 3 Przeplucz czystą wodą.



- 4 Pozostaw do wyschnięcia.
5 Przechowuj w suchym i bezpiecznym miejscu.

