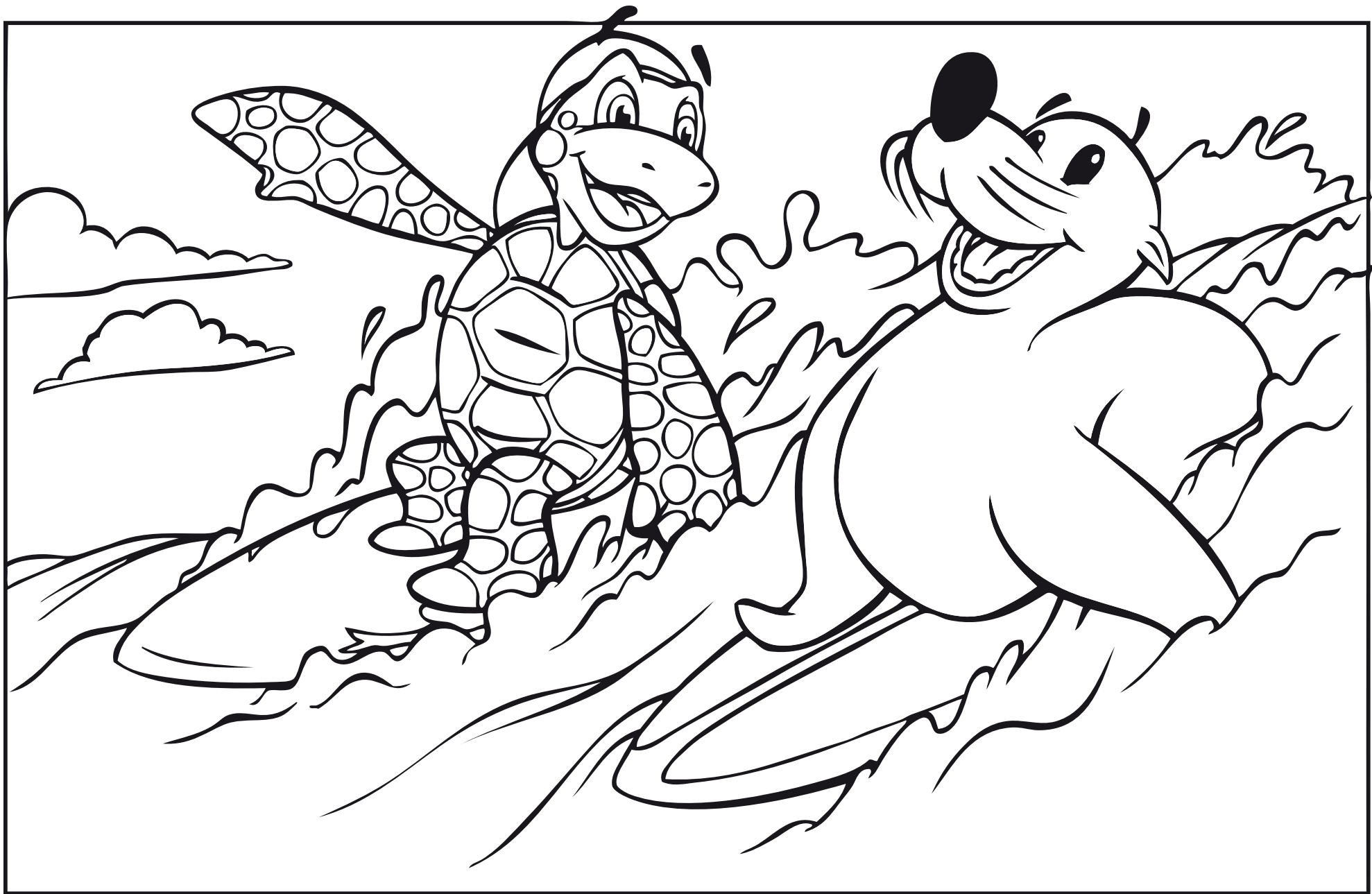
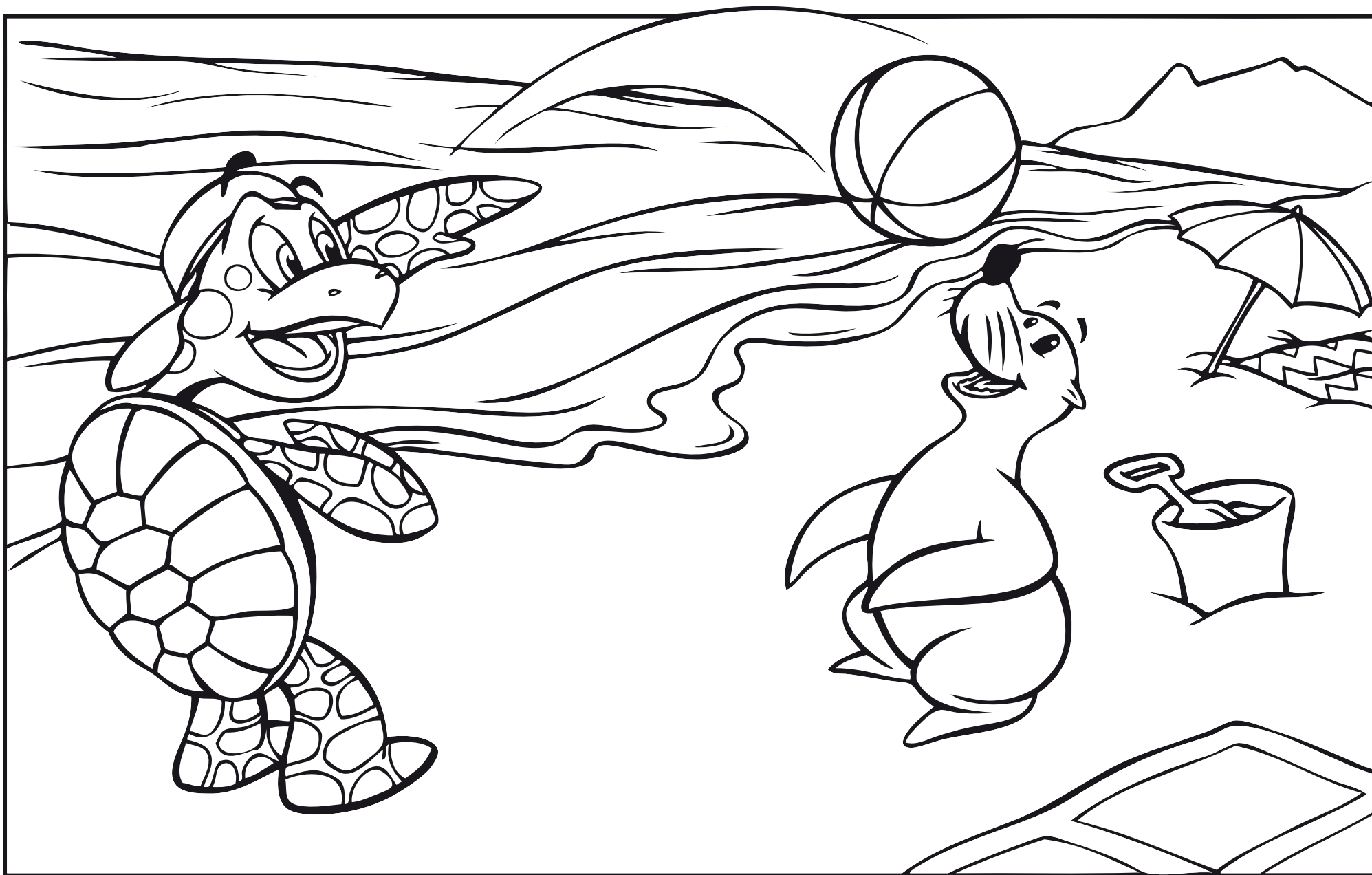
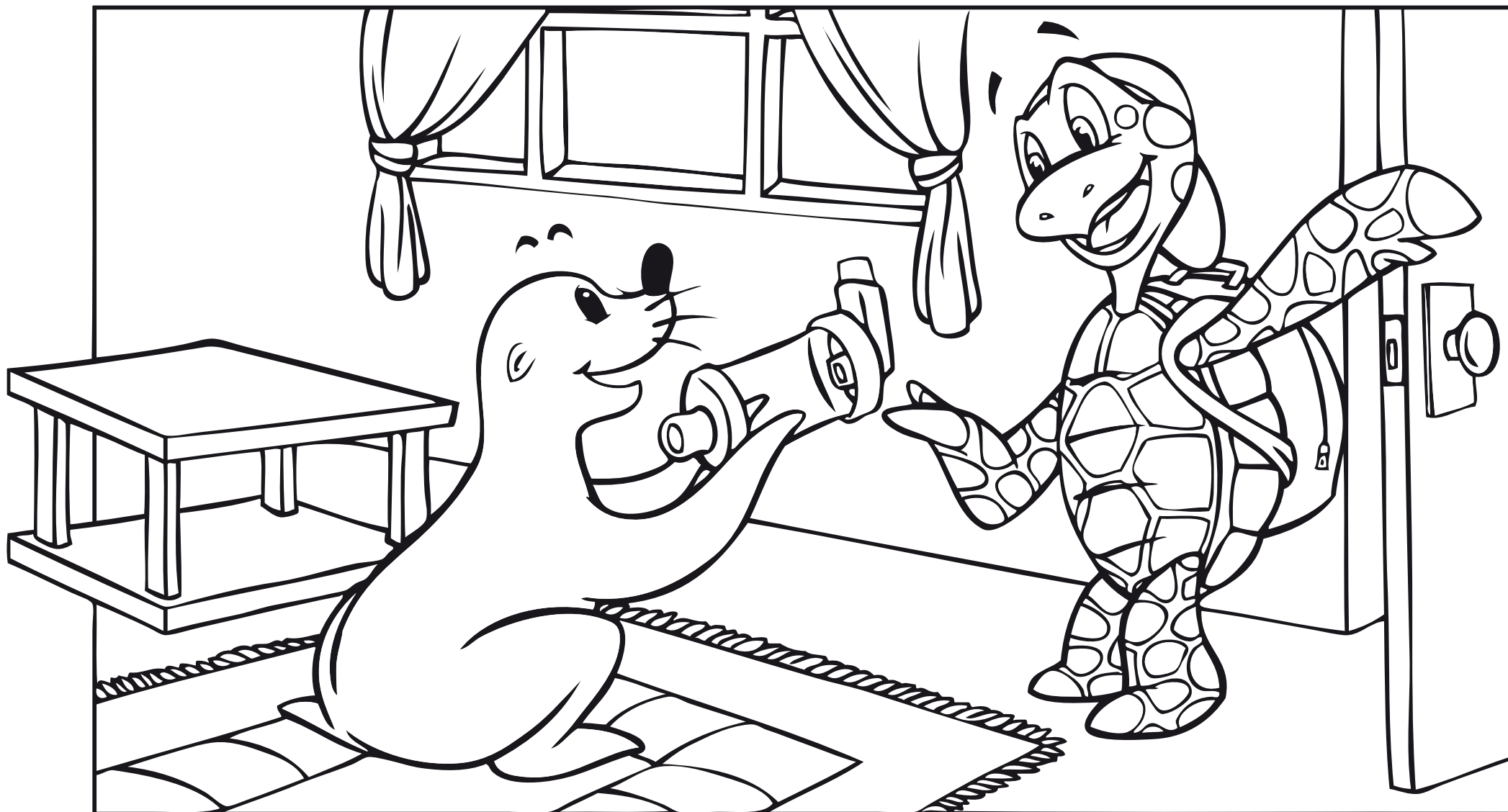




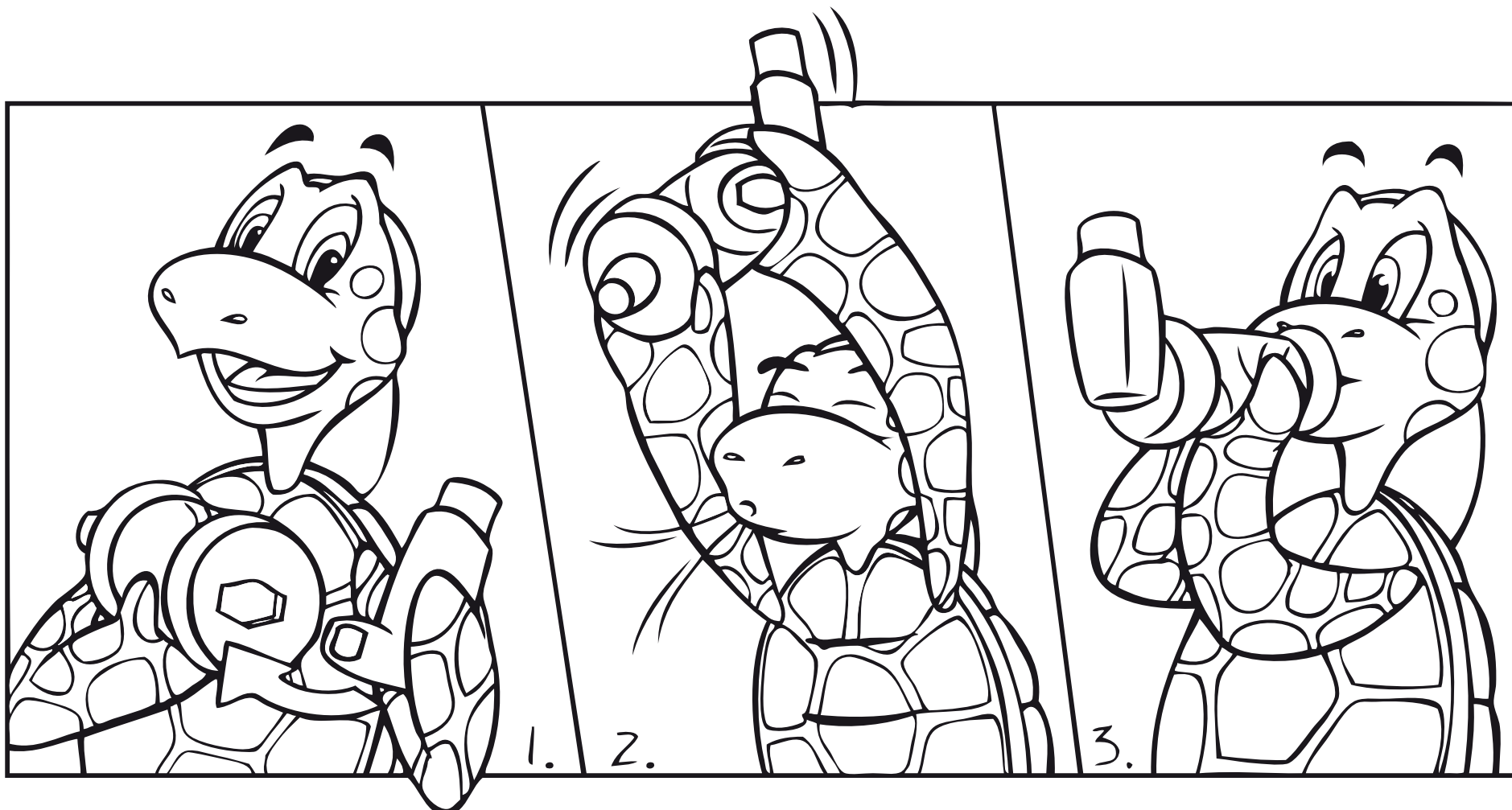
Kornjača Nina voli se igrati sa svojim najboljim prijateljem, tuljanom Samijem. Surfaju na valovima...



...i igraju se loptom na suncu. Nina vježba hvatanje lopte kako bi postala slavni nogometaš!



Nina ima astmu i ponekad teško diše.
Uzima svoj lijek s pomoću inhalatora i komore za inhalaciju.
Oni mu pomažu dostaviti lijek u pluća.

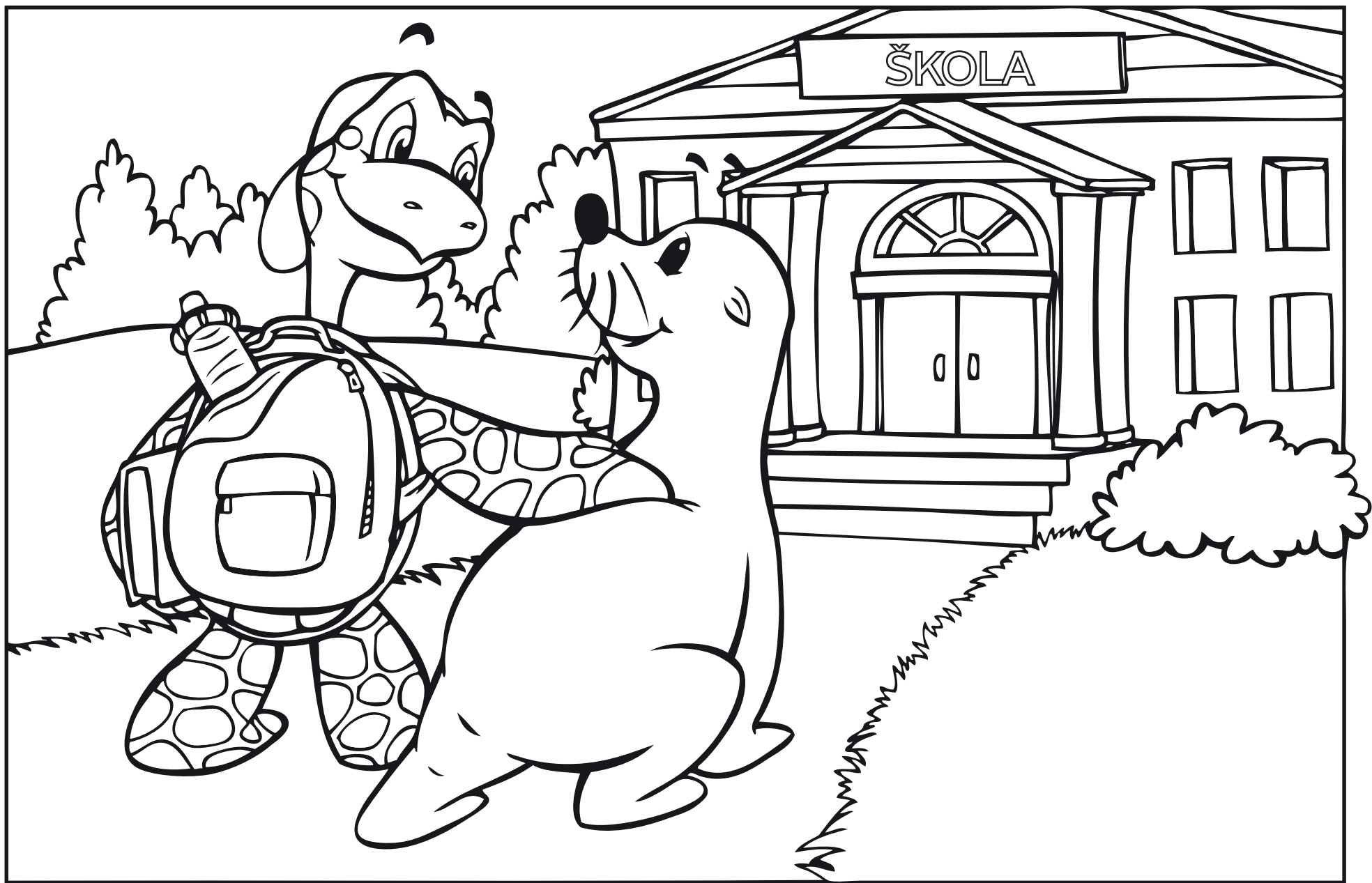


Evo kako Nina upotrebljava komoru za inhalaciju.

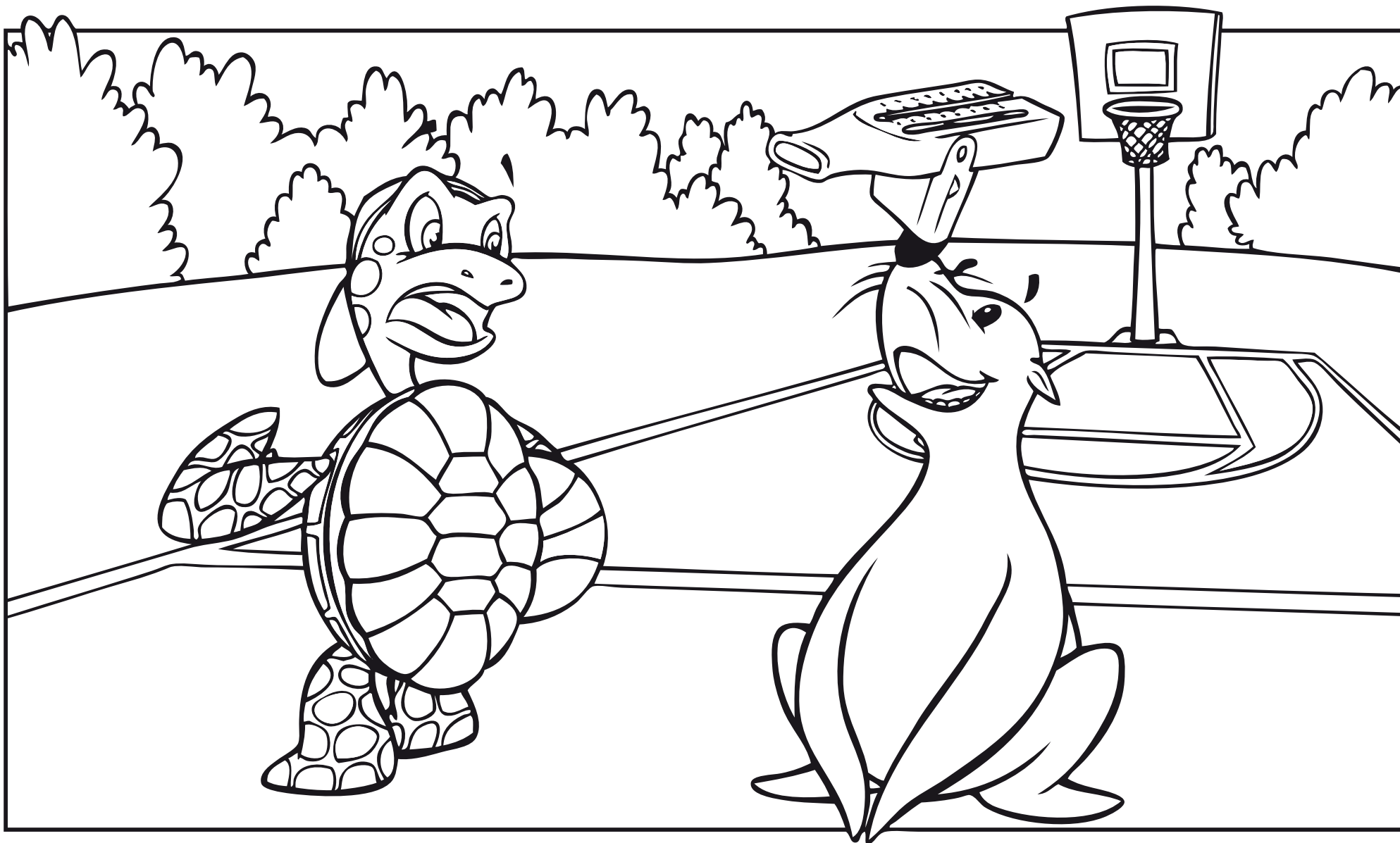
1. korak:
Stavlja inhalator na kraj
komore za inhalaciju.

2. korak:
Protrese četiri ili pet
puta dok izdiše.

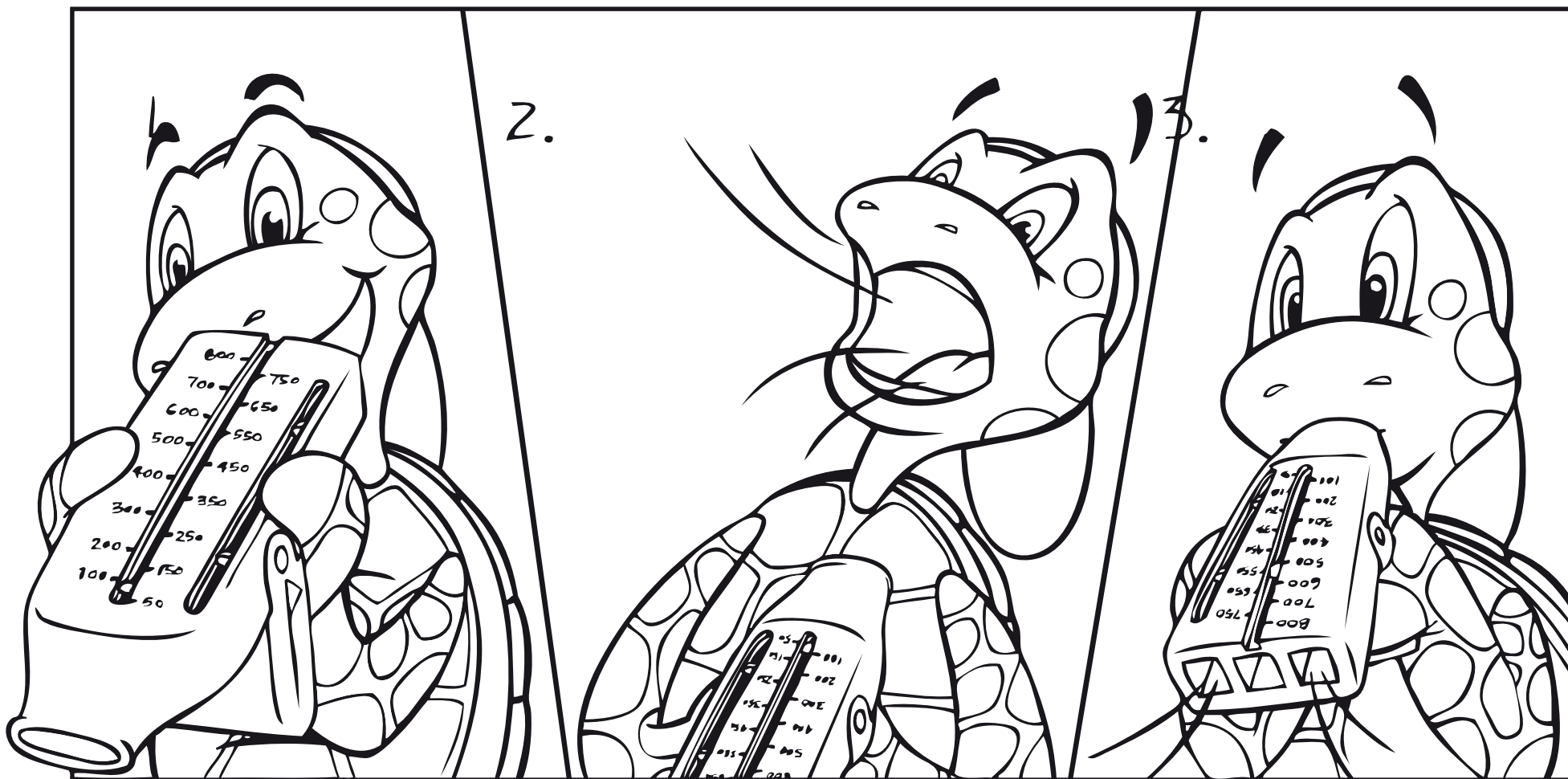
3. korak:
Stavlja komoru za inhalaciju
u usta, zatim pritisne inhalator
dok polagano udiše, a onda
zadržava dah dok broji
do 10 i zatim izdahne.



Nina i Sami svakog dana pješače do škole. To je dobra vježba.



Nina i Sami vježbaju košarku jer Nina želi postati poznata košarkašica!
Nina ispituje svoje disanje pomoću mjerača vršnog protoka zraka prije i nakon vježbanja.

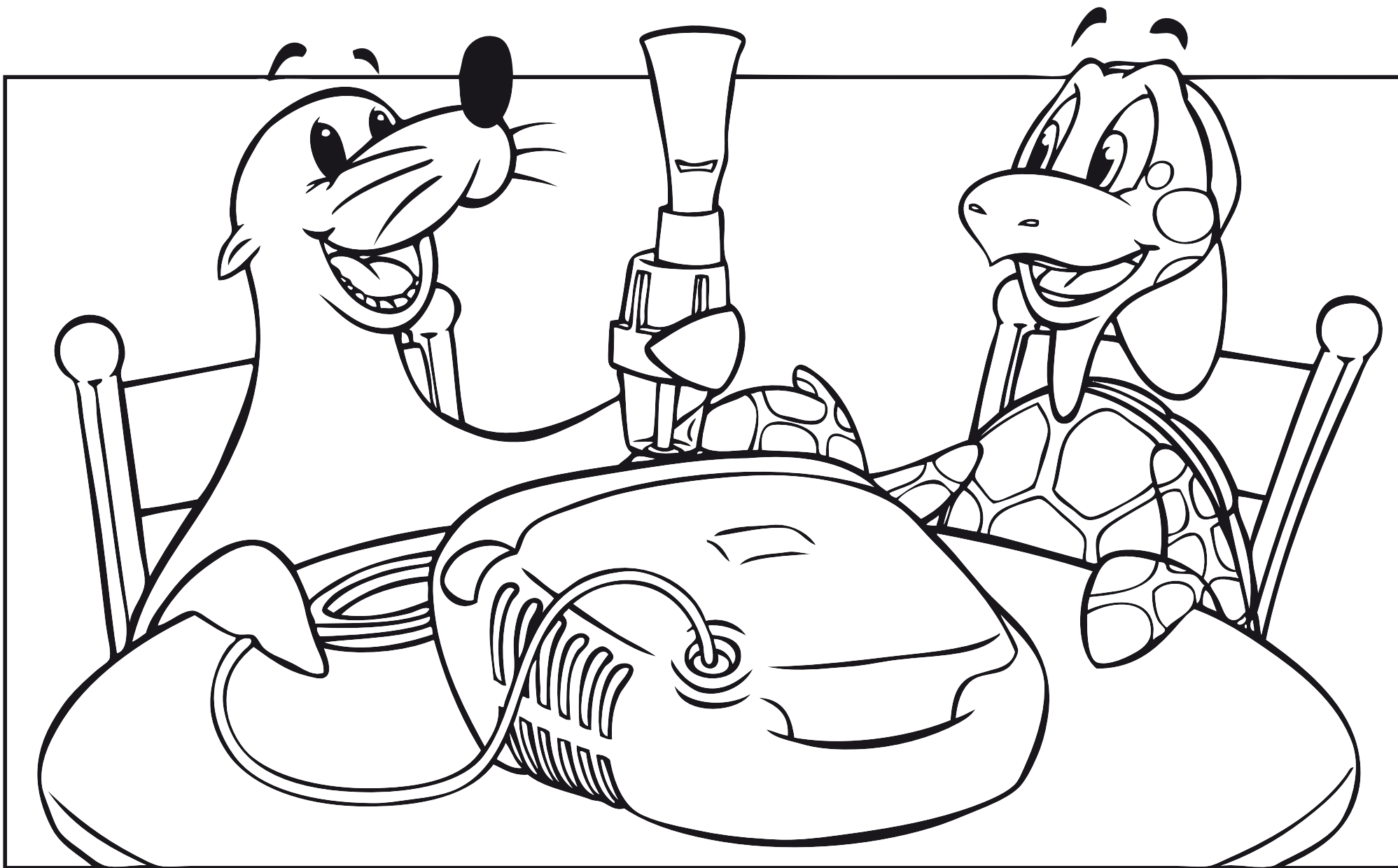


Evo kako Nina upotrebljava mjerač vršnog protoka zraka.

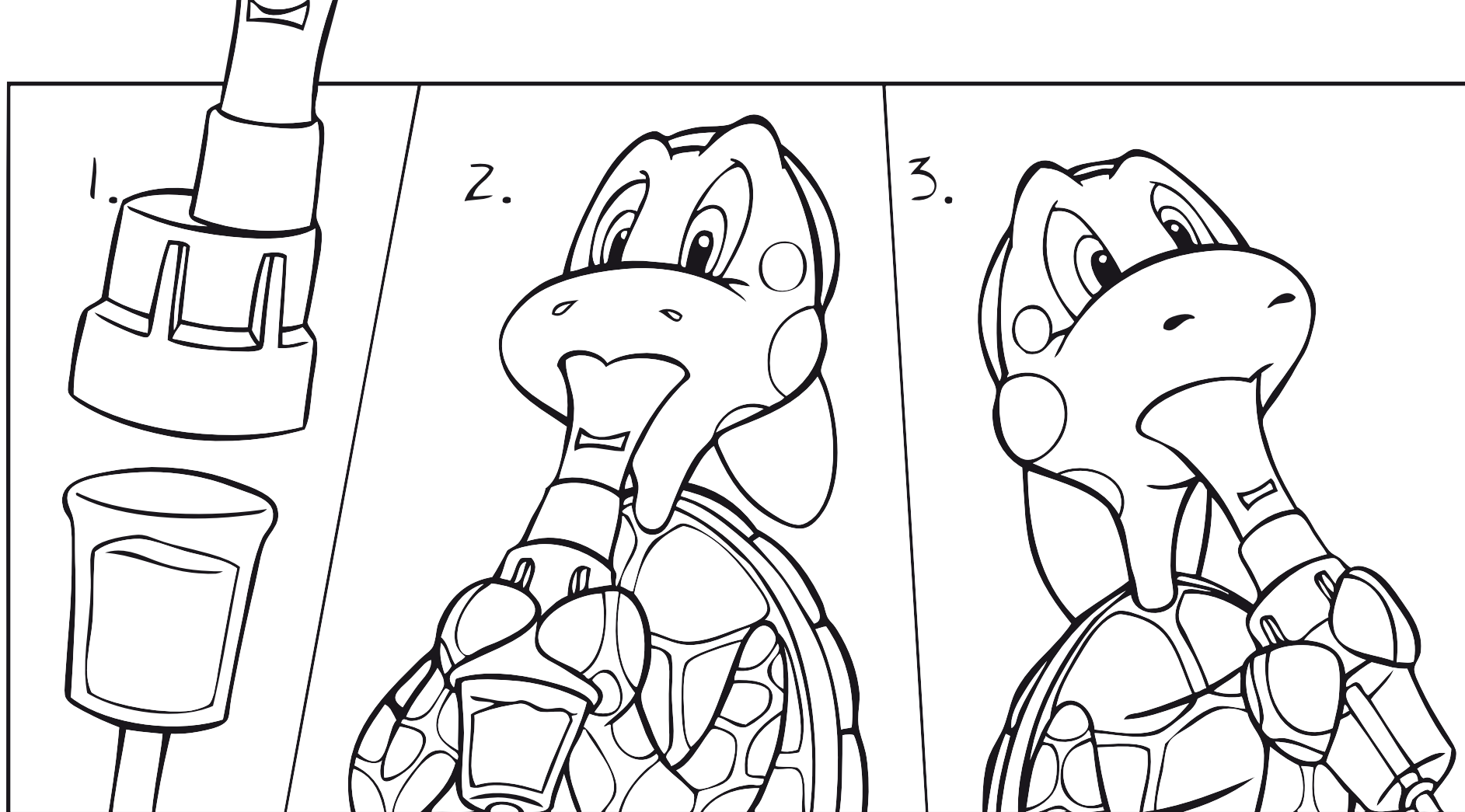
1. korak:
Ustane i stavlja pokazivač
na dno ljestvice.

2. korak:
Duboko udahne.

3. korak:
Stavlja mjerač u usta
i puše što jače može.
Kakvo je očitanje dobila?



Kad je Ninin vršni protok zraka nizak, uzme više lijeka pomoću inhalatora. Inhalator stvara maglicu koju udiše u pluća.

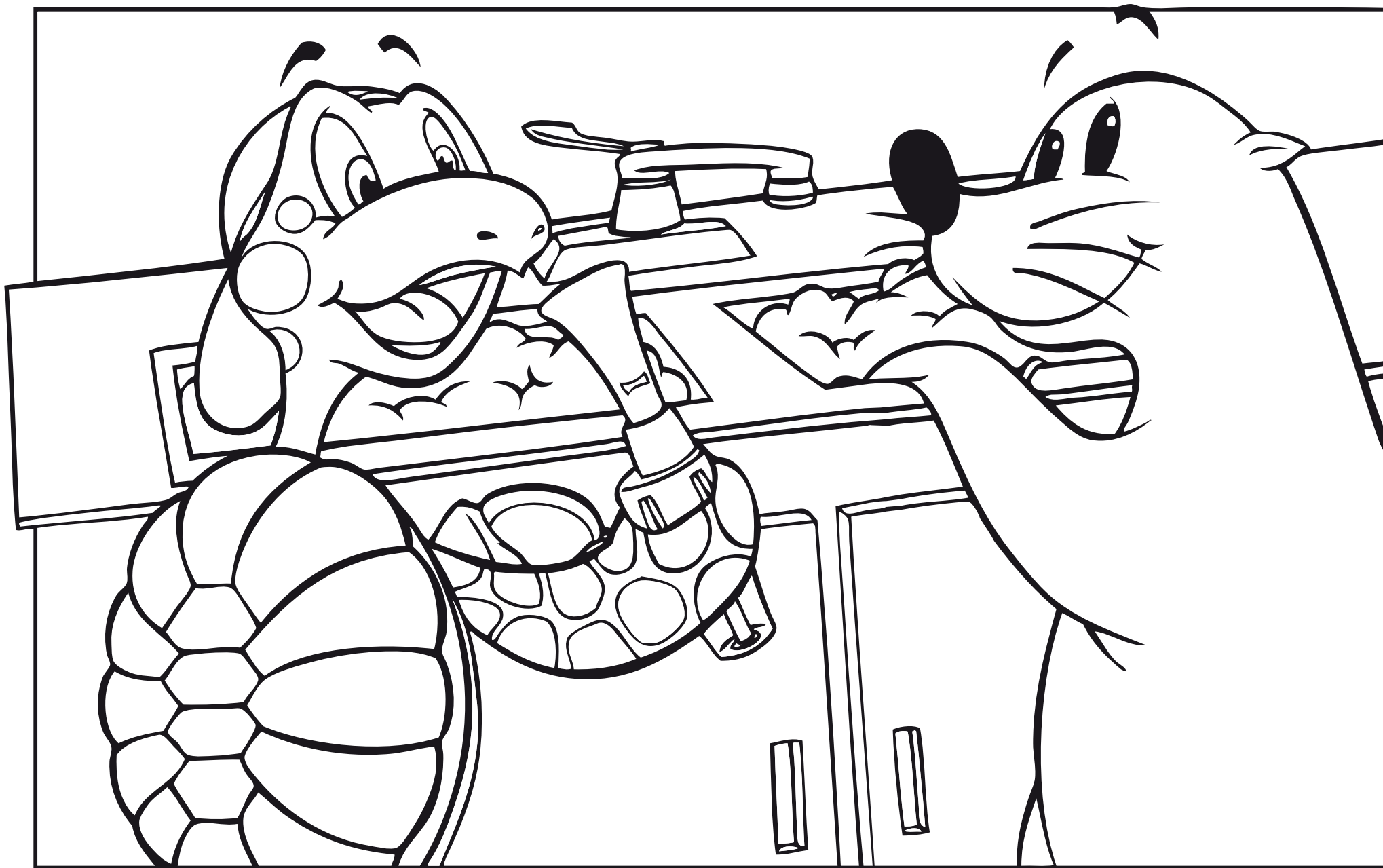


Evo kako Nina upotrebljava inhalator.

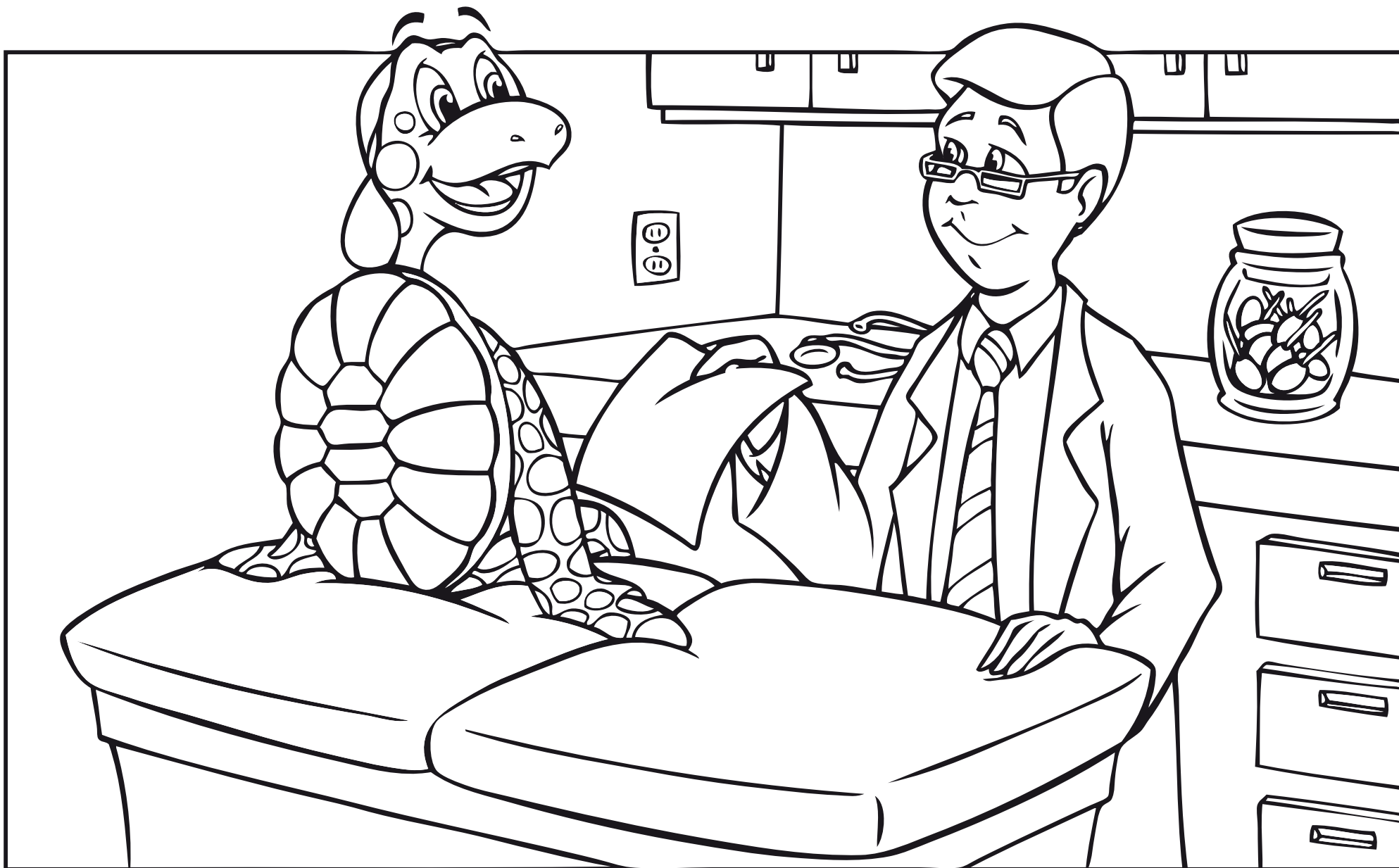
1. korak:
Njena mama stavlja lijek
u posudicu za lijek.

2. korak:
Ona uključuje inhalator i stavlja
nastavak za usta u usta.

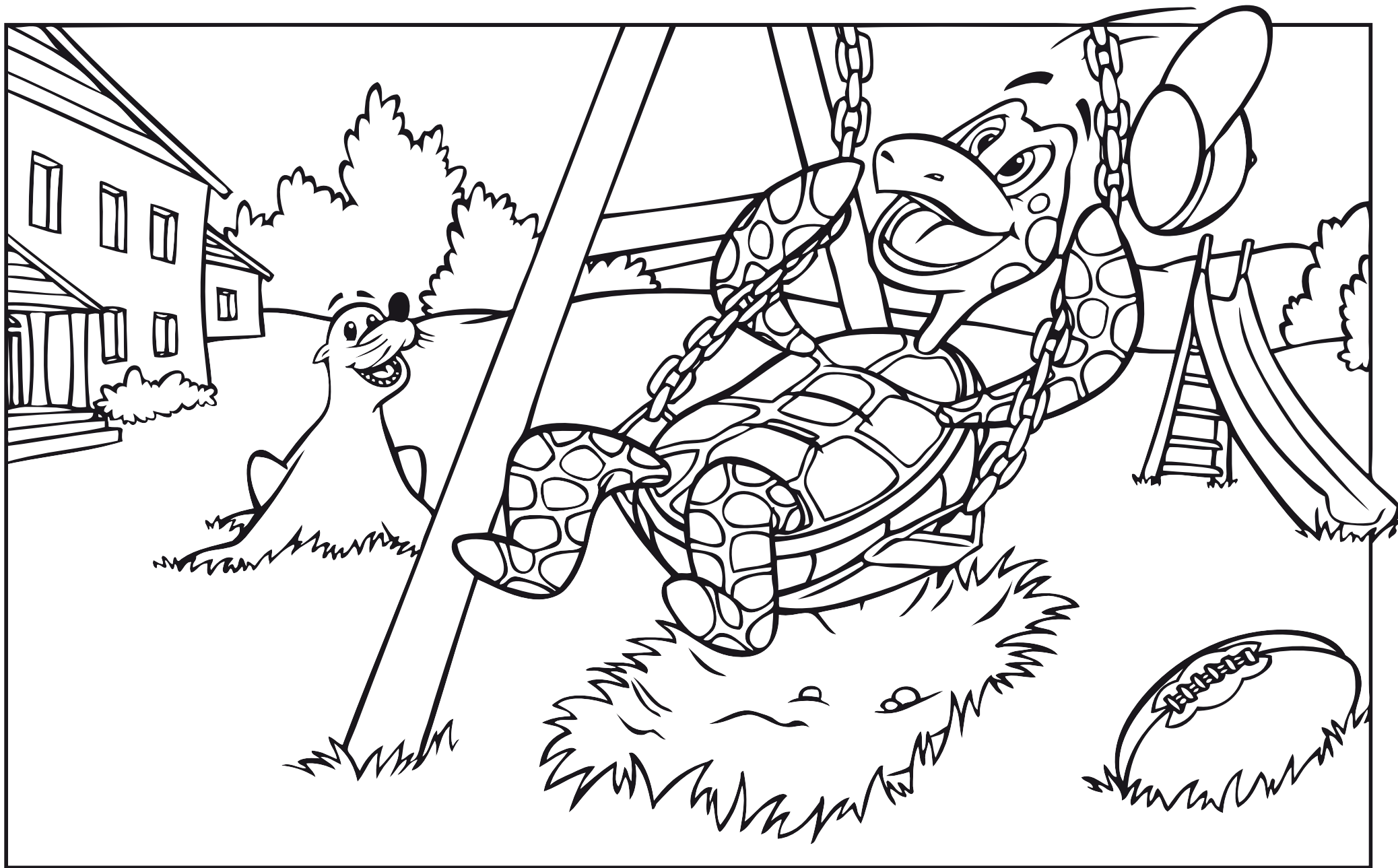
3. korak:
Udiše maglicu koja izlazi
iz raspršivača dok ne nestane.



Kad završi, čisti za sobom i Sami joj pomaže.



Nina često posjećuje liječnika. Liječnik joj piše akcijski plan za astmu. U planu joj piše koliko lijeka treba uzeti i što treba raditi kad dobije razna očitavanja na mjerачu vršnog protoka.



Nina dobro kontrolira astmu – pa može biti slavna nogometašica!