

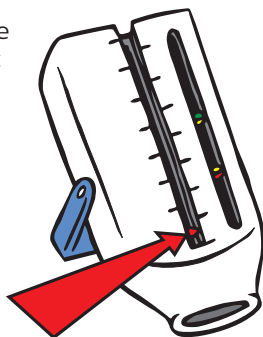
Mjerač vršnog protoka zraka

Upotreba mjerača vršnog protoka zraka

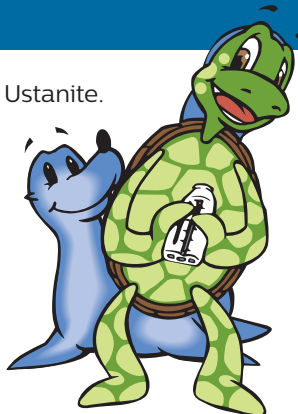
Mjerač vršnog protoka zraka pokazuje vam kvalitetu kretanja zraka iz vaših pluća. Upotrebljavajte ga svakoga dana jer vam može pomoći saznati pogoršava li se vaša astma prije nego što vi to osjetite. Nina upotrebljava svoj mjerač vršnog protoka zraka redovito kao dio plana upravljanja astmom koji je razradio sa svojim liječnikom. Zamolite odraslu osobu da vam pomogne kod korištenja i održavanja mjerača vršnog protoka zraka.

Početak

- 1** Pomaknite pokazivač na dno ljestvice.



- 2** Ustanite.



- 3** Duboko udahnite, a zatim...



izdahnite brzo i snažno.

- 4** Stavite mjerač vršnog protoka zraka u usta i čvrsto stisnite usnicama (pazite da jezik ne bude u otvoru).



- 5** Snažno i brzo izdahnite sve odjednom.

Ako zakašljete ili ne uspijete iz prvog pokušaja, nemojte brinuti, samo ponovite. Zapišite broj koji dobijete. Pokušajte još dva puta i zapišite najveći broj od tri pokušaja u svoj dnevnik.



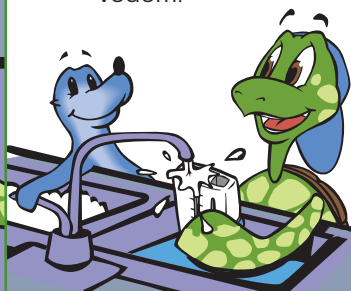
Čišćenje mjerača vršnog protoka zraka

- 1** Čistite svoj mjerač vršnog protoka redovito.

- 2** Operite toplom sapunastom vodom ili postavite u gornju ladicu perilice za posude.



- 3** Isperite čistom vodom.



- 4** Pustite neka se osuši na zraku.

- 5** Čuvati na sigurnom i suhom mjestu.

