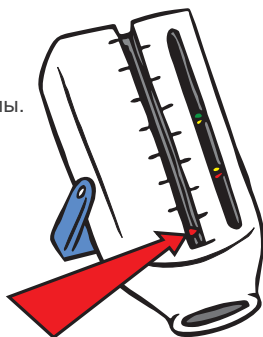


Как пользоваться пикфлоуметром

Пикфлоуметр показывает, насколько хорошо из твоих легких выходит воздух. Им нужно пользоваться каждый день, потому что он может показать обострение астмы еще до того, как ты его почувствуешь. Черепашка Такер регулярно пользуется пикфлоуметром, так как это входит в план лечения астмы, разработанный им вместе со своим врачом. Не забывай попросить взрослого помочь тебе использовать пикфлоуметр и очистить его.

Подготовка

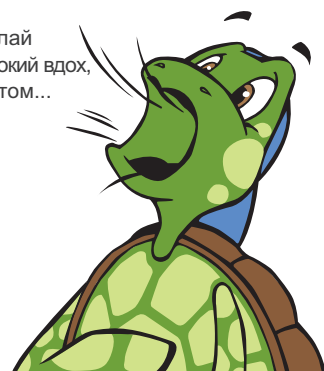
- 1** Сдвинь индикатор в нижнюю часть шкалы.



- 2** Встань.



- 3** Сделай глубокий вдох, а потом...



Резко и быстро выдохни

- 4** Возьми пикфлоуметр в рот и сожми его губами (так, чтобы язык не попадал в щель).



- 5** Сделай один очень резкий и быстрый выдох.

Если закашляешься или сделаешь что-то неправильно, не волнуйся, просто повтори еще раз. Запиши полученное число. Попробуй еще два раза и запиши самое большое число из трех попыток в дневник контроля астмы.



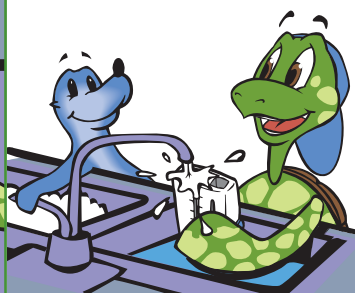
Как чистить пикфлоуметр

- 1** Не забывай регулярно чистить пикфлоуметр.

- 2** Мой его теплой водой с мылом или клади в верхнюю корзину посудомоечной машины.



- 3** Промывай чистой водой.



- 4** Оставляй высохнуть на воздухе.

- 5** Храни в безопасном сухом месте.

