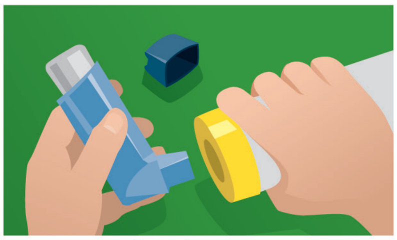
American Lung Association.

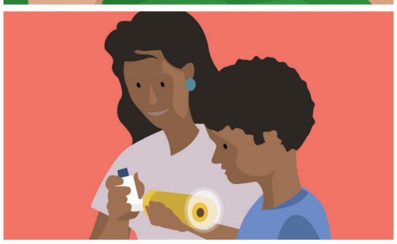
ভালভযুক্ত হোল্ডিং চেম্বার (স্পেসার) এবং মাস্ক সহ মিটারযুক্ত-ডোজ ইনহেলার কিভাবে ব্যবহার করবেন

একটি একদম-নতুন ইনহেলার প্রাইম করুন: প্রথমবার এটি ব্যবহার করার আগে, যদি আপনি এটি 7 দিনের বেশি ব্যবহার না করে থাকেন বা যদি এটি ফেলে দেওয়া হয়ে থাকে।

1. 10 সেকেন্ড ধরে ইনহেলার ঝাঁকান।

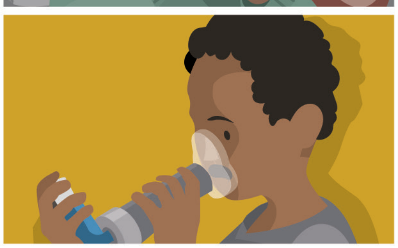


2. ইনহেলার থেকে ক্যাপটি সরিয়ে নিন। নিশ্চিত হয়ে নিন যে মাউথপিস ও ভালভযুক্ত হোল্ডিং চেম্বারটি পরিষ্কার এবং মাউথপিসের ভিতরে কিছু নেই।



3. চেম্বার/স্পেসারের খোলা প্রান্তে ইনহেলার এর মাউথপিস রাখুন। চেম্বারে মাস্ক রাখুন যদি এটি ইতিমধ্যে সংযুক্ত না থাকে।

4. শক্ত করে চেপে ধরে ব্যক্তির নাক এবং মুখের উপরে মাস্কটি রাখুন।



5. ইনহেলারে একবার চাপ দিন।

6. 6 বার নিয়মিত শ্বাস নেওয়ার সময় ব্যক্তির মুখে মাস্ক ধরে রাখুন।

   আপনার যদি ওষুধের অন্য পাফের প্রয়োজন হয় তবে 1 মিনিট অপেক্ষা করুন এবং 4-6 ধাপগুলো পুনরাবৃত্তি করুন।

7. পানি দিয়ে মুখ ধুয়ে ফেলুন এবং থুতু ফেলুন। ভেজা কাপড় দিয়ে মুখ মুছে নিন।

আপনার অ্যাজমার ওষুধ(গুলো) গ্রহণ এবং আপনার শ্বাস-প্রশ্বাস পর্যবেক্ষণ করার সময় সঠিক ইনহেলেশন কৌশল গুরুত্বপূর্ণ। সঠিকভাবে ব্যবহারের জন্য বা সেগুলো ব্যবহার করতে আপনার যদি কোনো সমস্যা হয় তবে আপনার প্রাইমারি কেয়ার প্রোভাইডার বা ফার্মাসিস্টের সাথে প্রতিটি ভিজিটে আপনার সমস্ত ওষুধ এবং ডিভাইসগুলো আনতে ভুলবেন না।

আরো ভিডিও, হ্যান্ডআউট, টিউটোরিয়াল এবং রিসোর্সগুলোর জন্য, ভিজিট করুন **Lung.org**।

'কিভাবে করবেন' ভিডিওগুলো অ্যাক্সেস করতে QR কোডটি স্ক্যান করুন

American Lung Associationএর Lung HelpLine থেকে **1-800-LUNGUSA** নম্বরে সরাসরি, বিনামূল্যে সহায়তার জন্য আপনি শ্বাসযন্ত্রের থেরাপিস্টের সাথেও সংযোগ করতে পারেন।

©2022 American Lung Association. সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত। (সেপ্টেম্বর 2022)