

د والوډ هولډينګ چيمبر (سپيسر) او ماسک سره د ميټر شوي انهيټر کارولو څرنگوالی



Prime يو نوی برانډ انهيټر: د لومړي ځل لپاره د کارولو دمخه، که تاسو دا د 7 ورځو څخه زيات نه وي کارولی، يا که دا غورځول شوی وي.

د ساه اخيستلو مناسب تخنيک مهم دی کله چې ستاسو د ساه بندۍ درملو اخيستو او د تنفس څارنه وکړئ. ډاډ ترلاسه کړئ چې خپل ټول درمل او وسايل په هر ليد کې د خپل لومړني پاملرنې چمتو کونکي يا درمل جوړونکي سره راوړئ ترڅو د سم کارولو لپاره وگورئ، يا که تاسو د دوی په کارولو کې ستونزه لرئ.

د نورو ويډيوگانو، لاسوندونو، درسونو او سرچينو لپاره، ليدنه وکړئ د [Lung.org](https://www.lung.org).

د ويډيوگانو د لاسرسۍ لپاره د QR کوډ سکين کړئ



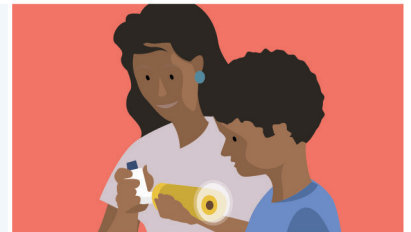
1. 10 ثانيې لپاره انهيټر وخورئ.



2. سر پوښ د انهيټر څخه ليرې کړئ. ډاډ ترلاسه کړئ چې د خولي کڅوړه او والوز لرونکی چيمبر پاک دي او د خولي دننه هيڅ شی شتون نلري.



3. د انهيټر د خولي ټوټه د چيمبر/سپيسر په خلاص پای کې واچوئ. ماسک په هغه خونه کې واچوئ چې دمخه نه و تړل شوی.



4. ماسک د شخص په پوزه او خوله کې ځای په ځای کړئ چې ټوله خوله مو پټه کړي.



5. يو ځل انهيټر ته د لاندي خوا ته فشار ورکړئ.



6. د مخ ماسک هر کس ته ونيسئ، پداسې حال کې چې دوی 6 ځله منظمه ساه واخلي.



که تاسو بل د پف کولو درمل ته اړتيا لرئ، 1 دقيقې انتظار وکړئ او 4-6 مرحلې تکرار کړئ.

7. په اوبو سره بې وينځی او توی کړئ. مخ په لمډې ټوټې سره پاک کړئ.

