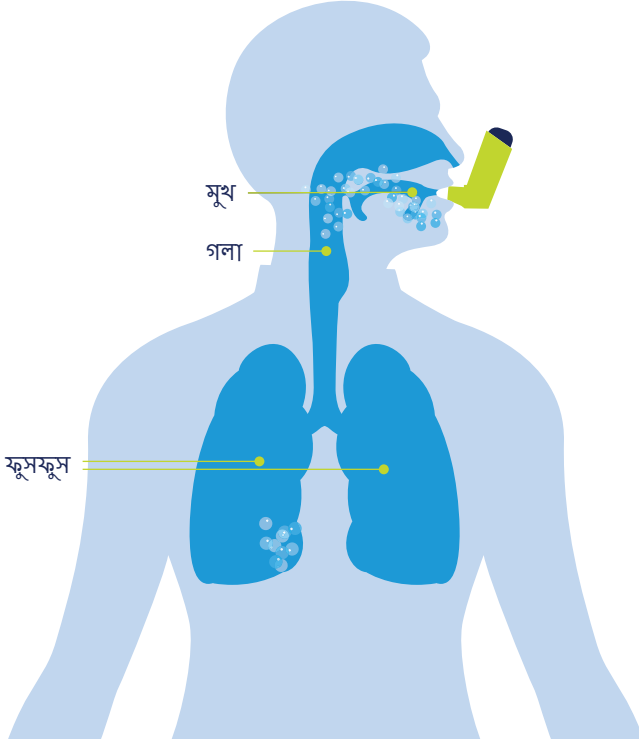


শুধু আপনার ইনহেলার ব্যবহার করে



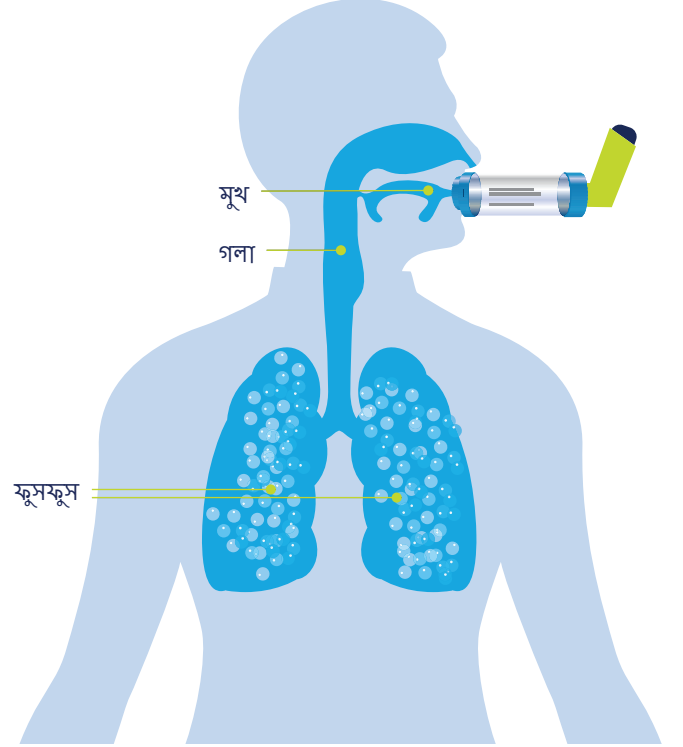
মিটারযুক্ত-ডোজ ইনহেলারগুলো প্রতি ঘন্টায় 60 মাইল গতিতে ওষুধ স্প্রে করতে পারে, যার ফলে ওষুধটি আপনার গলার পিছনে বা আপনার মুখের উপরের অংশে আঘাত করতে পারে।

অ্যাজমা ম্যানেজমেন্ট টিপস

American Lung Association-এর অ্যাজমা বেসিসের মাধ্যমে আরো অ্যাজমা ম্যানেজমেন্ট টিপস জানুন। এই এক ঘন্টার, ইন্টারেক্টিভ ওয়েব টিউটোরিয়াল অংশগ্রহণকারীদের অ্যাজমার ট্রিগার চিনতে এবং নিয়ন্ত্রণ করতে, অ্যাজমার অ্যাকশন প্ল্যানের মূল্য বুঝতে এবং শ্বাস-প্রশ্বাসের জরুরি অবস্থা চিনতে ও প্রতিক্রিয়া জানাতে শেখায়।

Lung.org/asthma-basics

স্পেসার বা ভালভযুক্ত হোল্ডিং চেম্বার (VHC) সহ ইনহেলার ব্যবহার করা



আপনার মিটারযুক্ত-ডোজ ইনহেলারটিতে শুধু একটি ভালভযুক্ত হোল্ডিং চেম্বার বা স্পেসার সংযুক্ত করে আপনি এটি করতে পারেন:

- ওষুধটি আপনার মুখ ও গলা পেরিয়ে যেতে সাহায্য করুন এবং আপনার ফুসফুসের গভীরে যেতে সাহায্য করুন যেখানে এটি তার কাজ করতে পারে
- একই সময়ে স্প্রে করা এবং শ্বাস-প্রশ্বাসের সমস্যা এড়িয়ে চলুন
- খুব দ্রুত ওষুধ শ্বাস-প্রশ্বাস নেওয়া থেকে নিজেকে বিরত রাখুন
- যখন আপনার অ্যাজমার লক্ষণ থাকে তখন আপনার ওষুধ গ্রহণ করা সহজ করুন