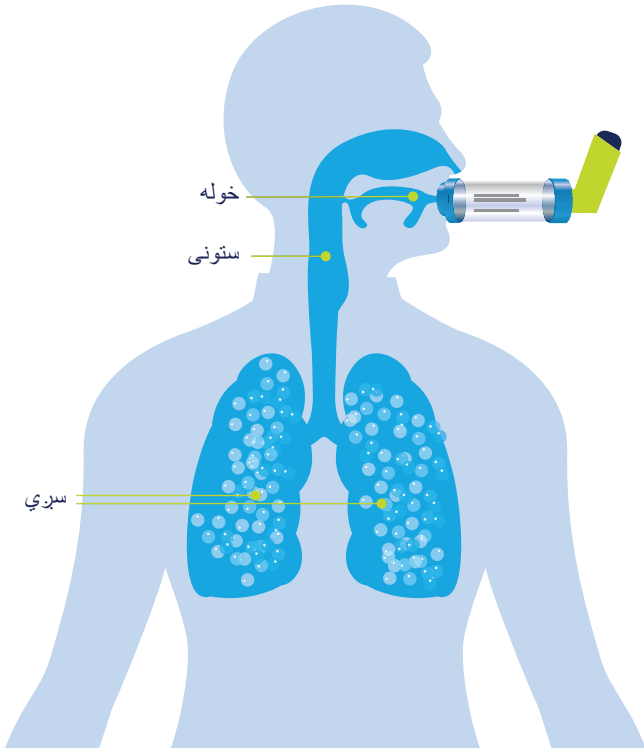
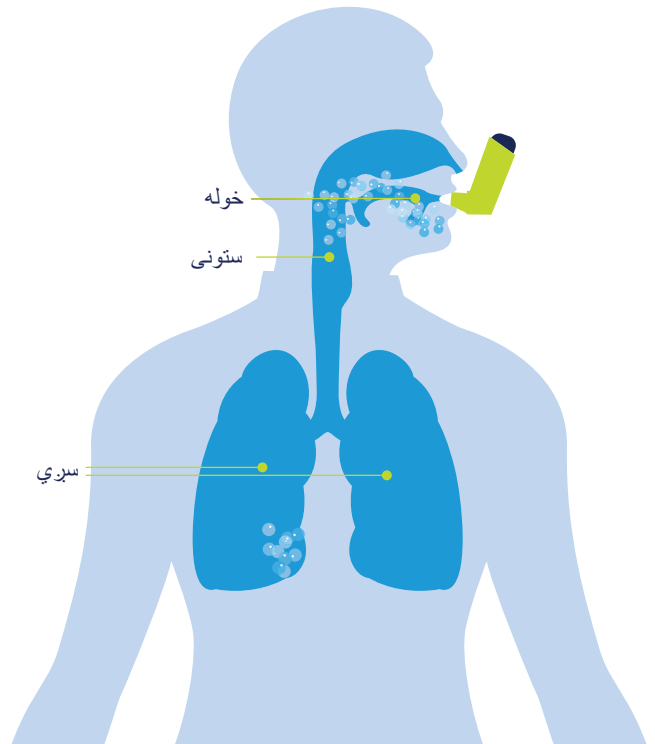


د سپیسر یا والوډ هولډنگ چیمبر (VHC) سره د ساه اخیستونکي کارول



یوازي خپل د انهیلر کارول



په ساده ډول د والوډ هولډنگ چیمبر یا سپیسر ستاسو د میټر شوي انهیلر سره ضمیمه کولو سره ، تاسو کولی شئ:

- د درملو سره مرسته وکړئ چې ستاسو د خولې او ستوني څخه تیر شي او ستاسو سږو ته ژور شي چیرې چې دا کولی شي خپل کار وکړي
- په ورته وخت کې د سپری کولو او تنفس کولو ستونزو څخه مخنیوی وکړئ
- تاسو د ډیر گړندي درملو تنفس کولو څخه وساتئ
- کله چې تاسو د ساه بندۍ نښې لرئ خپل درمل اخیستل اسانه کړئ

د میټر شوي انهیلر ساه اخیستونکي کولی شي درمل په ساعت کې د 60 میلیونو په سرعت سره سپری کړي، چې دا درمل ستاسو د ستوني شاته یا ستاسو د خولې پاس اړخ ته زیان رسوي.

د ساه بندۍ د مدیریت لارښوونې

د American Lung Association's د ساه بندۍ اساساتو له لارې د ساه بندۍ مدیریت نور لارښوونې زده کړئ. دا یو ساعت، متقابل ویب بنوونې برخه اخیستونکو ته درس ورکوي چې د ساه بندۍ محرکات وپېژني او اداره کړي، د ساه بندۍ عمل پلان ارزښت درک کړي، او د تنفسي بیړني حالت پېژني او ځواب ورکړي.

Lung.org/asthma-basics