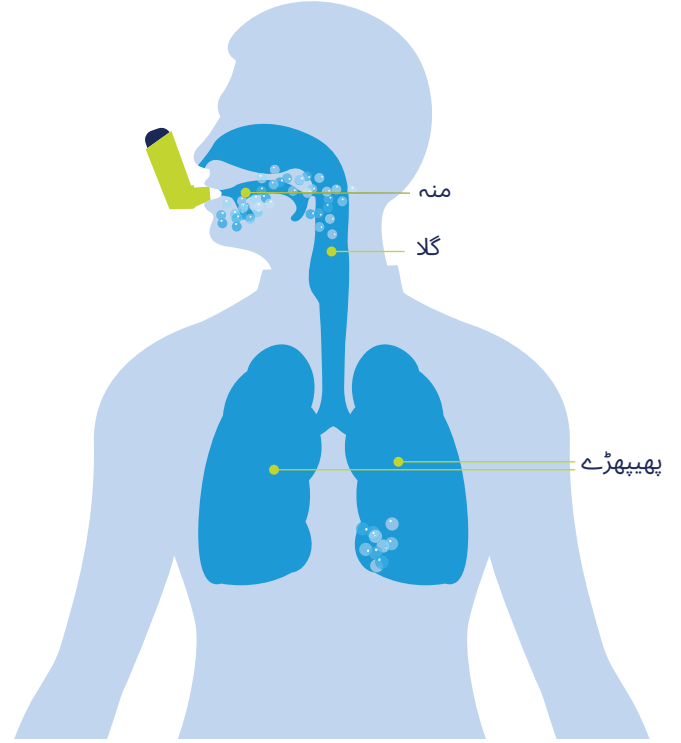


صرف اپنے انہیلر کا استعمال کرنا



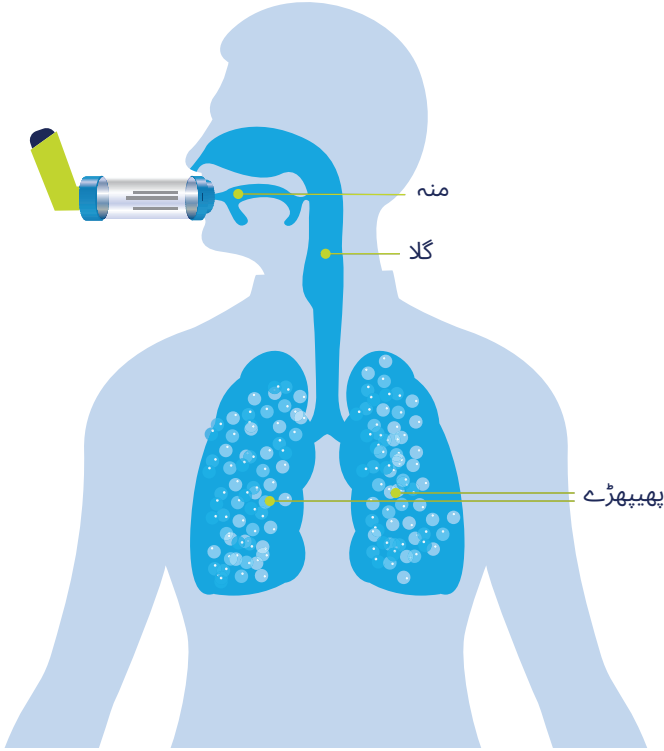
میٹرڈ ڈوز انہیلر 60 میل فی گھنٹہ کی رفتار سے دوائی
چھڑک سکتی ہیں، جس کی وجہ سے دوا آپ کے گلے
کے پچھلے حصے یا منہ کی چھت سے ٹکراتی ہے۔

دمہ کے انتظام کے نکات

American Lung Association کی دمہ کی بنیادی
باتیں کے ذریعے دمہ کے انتظام کے مزید نکات جانیں۔
یہ ایک گھنٹے کا انٹرایکٹیو ویب ٹیوٹوریل شرکت
کنندگان کو دمہ کے محرکات کو پہچاننا اور ان کا
نظم کرنا سکھاتا ہے، دمہ کے ایکشن پلان کی قدر کو
سمجھیں، اور سانس لینے کی ایمرجنسی کو پہچانیں
اور اس کا جواب دیں۔

Lung.org/asthma-basics

Spacer یا والوڈ ہولڈنگ چیمبر (VHC) کے ساتھ انہیلر کا استعمال



اپنے میٹرڈ ڈوز انہیلر کے ساتھ صرف والوڈ ہولڈنگ چیمبر یا
spacer کو جوڑ کر، آپ یہ کر سکتے ہیں:

- دوا کو اپنے منہ و گلے سے گزر کر اور اپنے پھیپھڑوں
تک جانے میں مدد کریں جہاں یہ اپنا کام کر سکے۔
- ایک ہی وقت میں چھڑکنے اور سانس لینے کے
مسائل سے بچیں
- تیزی سے سانس لینے کے ساتھ دوا لیتے رہیں۔
- جب آپ کو دمہ کی علامات ہوں تو اپنی دوا لینا
آسان بنائیں