

Jinsi ya Kutumia Kivuta Hewa Chenye Kipimo cha Dawa Kilicho na Chemba Maalum (Kishikilia Dawa) na Barakoa

Kuandaa Kivuta hewa kipya: Kabla ya kukitumia kwa mara ya kwanza, ikiwa hujakitumia kwa zaidi ya siku 7, au ikiwa kimeangushwa.



1. Tikisa kivuta hewa kwa sekunde 10.



2. Ondoa kifuniko kwenye kivuta hewa. Hakikisha sehemu ya kutiwa kinywani na chemba maalum cha kushikilia ni safi na kwamba hakuna kitu ndani ya sehemu ya kutiwa kinywani.



3. Tia sehemu ya kivuta hewa ya kutiwa kinywani kwenye sehemu wazi ya chemba. Weka barakoa juu ya chemba ikiwa haijaunganishwa tayari.



4. Weka barakoa kwenye pua na mdomo wsa mtu kuunda kizibo kikali.



5. Bonyeza kivuta hewa mara moja.



6. Shikilia barakoa kwenye uso wa mtu, huku akipumua mara 6.

Ikiwa unahitaji kuvuta dawa tena, subiri kwa dakika 1 kisha urudie hatua za 4-6.



7. Suuza kwa maji na uteme. Pangusa uso kwa kitambaa chenye unyevu.

Mbinu faafu ya kuvuta hewa ni muhimu unapotumia dawa yako (zako) ya ugonjwa wa pumu na kufuatilia kupumua kwako. Hakikisha uko na dawa zako zote pamoja na vifaa kwa kila ziara na mtoa huduma wa msingi au muuza dawa ili kuhakikisha matumizi sawa, au ikiwa umekuwa na tatizo kutumia.

Kwa video, katini, mafunzo na rasilimali zaidi, tembelea [Lung.org](https://www.lung.org).

Changanua msimbo wa QR ili kufikia video za maelezo



Unaweza pia kuunganika na mtaalamu wa kupumua kwa Usaidizi wa moja kwa moja kutoka kwa nambari ya simu ya msaada ya American Lung Association kupitia **1-800-LUNGUSA**.