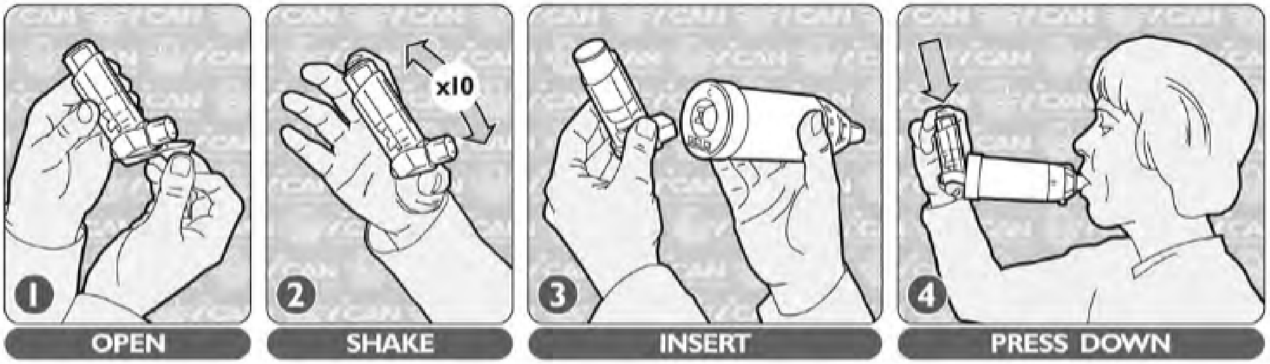
Alberta Health Services

iCAN control asthma now

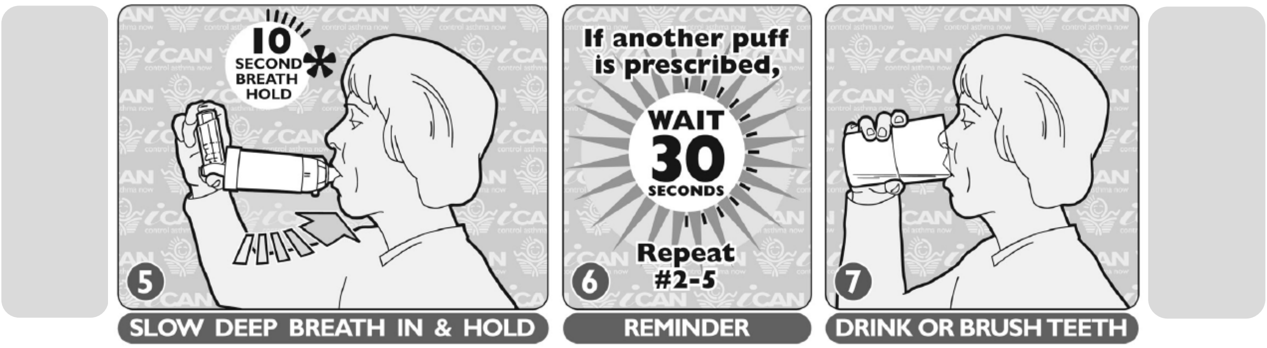
ਦਮੇ ਦੇ ਉਪਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼

ਮੀਟਰ ਵਾਲੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਾ ਇਨਹੇਲਰ (MDI)/"ਪਫਰ"

ਸਪੇਸਰ ਅਤੇ ਮਾਉਥਪੀਸ ਨਾਲ ਇਨਹੇਲਰ/"ਪਫਰ" (4+ ਸਾਲ)



1. ਖੋਲ੍ਹੋ 2. ਹਿਲਾਓ 3. ਪਾਓ 4. ਹੇਠਾਂ ਦਬਾਓ



5. ਅੰਦਰ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ 6. ਯਾਦ ਦਹਾਨੀ 7. ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਵੀਡੀਓ	• ਡਿਵਾਈਸ ਦੇ ਔਨਲਾਈਨ ਵੀਡੀਓ ਡੈਮੋ ਦਾ ਲਿੰਕ: https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/inhaler_with_spacer_1.swf
ਟਿੱਪਣੀਆਂ	• ਬਿਨਾਂ ਸਪੇਸਰ ਵਾਲੇ ਇਨਹੇਲਰ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। • ਮਾਉਥਪੀਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟ੍ਰਾ ਨੂੰ ਚੂਸ ਰਹੇ ਹੋਵੋ)। • *ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ 6 ਸਧਾਰਨ ਸਾਹ ਲਵੋ।
ਸਪੇਸਰ	• ਜੇ ਵਾਲਵ ਗੁੰਮ ਹਨ ਜਾਂ ਟੁੱਟ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਸਪੇਸਰ ਨੂੰ ਬਦਲੋ। • ਸੀਟੀ: ਸੀਟੀ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਚੇਤਾਵਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। • ਸਫ਼ਾਈ: ਗਰਮ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਓਂ ਦਿਓ। ਇਸਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ।
ਖਾਲੀ ਹੈ?	• ਇਸਨੂੰ ਛੰਡੋ। ਜੇ ਇਹ ਹਲਕਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤਰਲ ਨੂੰ ਹਿੱਲਦੇ ਨਹੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਖਾਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। • ਕੁਝ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਉਂਟਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। "0" ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਖਾਲੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
ਮਿਆਦ ਪੁਗ ਗਈ ਹੈ?	• ਕੈਨਿਸਟਰ ਦੀ ਮਿਆਦ ਸਮਾਪਤੀ ਤਾਰੀਖ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਧਾਤ ਦੇ ਕੈਨਿਸਟਰ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਸਲੀਵ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਖਿੱਚੋ।
ਯਾਦ-ਦਹਾਨੀ	• MDI ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪਲਾਸਟਿਕ ਸਲੀਵ 'ਤੇ ਢੱਕਣ ਵਾਪਸ ਲਗਾ ਦਿਓ।

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ, ਹਿਦਾਇਤਾਂ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਖਾਸ ਸੁਆਲ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਢੁਕਵੇਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

Punjabi-MDI with spacer