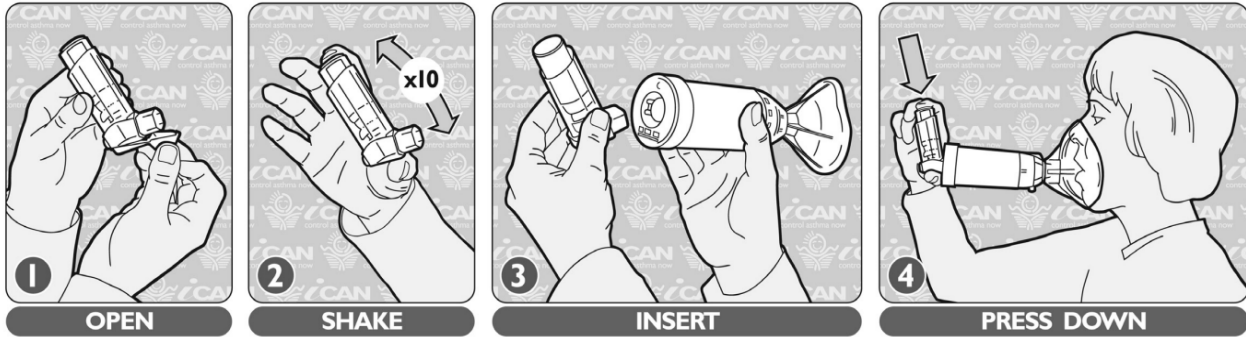
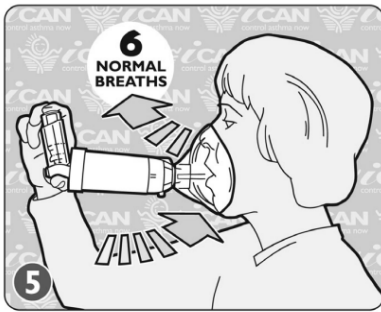


ਦਮੇ ਦੇ ਉਪਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼
ਮੀਟਰ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਇਨਹੇਲਰ (MDI)/"ਪਫਰ"
ਸਪੇਸਰ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਨਾਲ ਇਨਹੇਲਰ/ਪਫਰ" (4 ਸਾਲਾਂ ਤਕ)



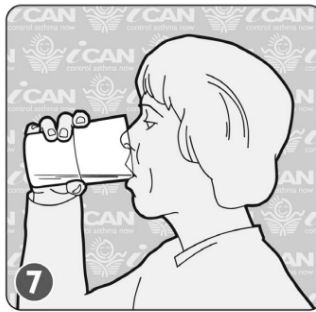
1. ਖੋਲ੍ਹੋ 2. ਹਿਲਾਓ 3. ਪਾਓ 4. ਹੇਠਾਂ ਦਬਾਓ



5. ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਛੱਡੋ



6. ਯਾਦ ਦਹਾਨੀ



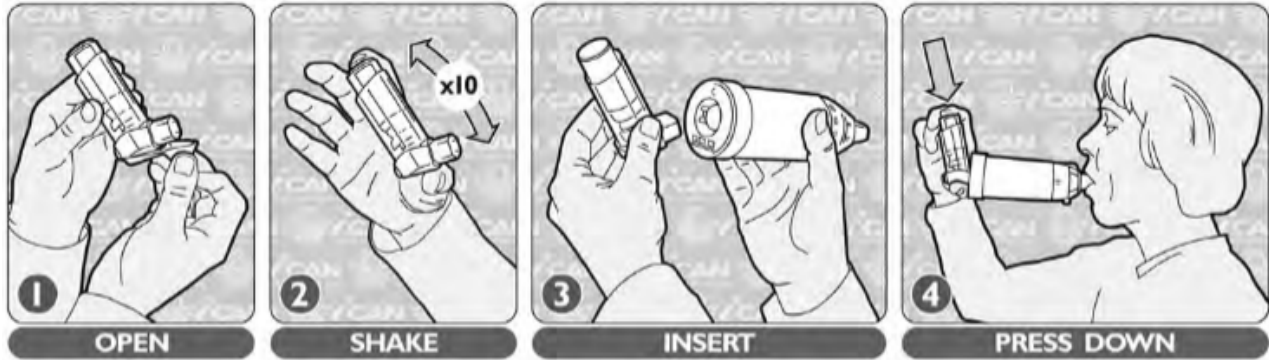
7. ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਵੀਡੀਓ	<ul style="list-style-type: none"> ਡਿਵਾਈਸ ਦੇ ਐਨਲਾਈਨ ਵੀਡੀਓ ਡੈਮੋ ਦਾ ਲਿੰਕ: https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/inhaler_with_mask.swf
ਟਿੱਪਣੀ	<ul style="list-style-type: none"> ਬਿਨਾਂ ਸਪੇਸਰ ਵਾਲੇ ਇਨਹੇਲਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਫੇਡਰੇਸ਼ਨਾਂ ਤੱਕ ਦਵਾਈ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਊਥਪੀਸ ਵਾਲੇ ਸਪੇਸਰ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
ਮਾਸਕ ਦਾ ਆਕਾਰ	<ul style="list-style-type: none"> ਮਾਸਕ ਨਵਜਾਤ, ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਮਾਸਕ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਢੱਕਦਾ ਹੈ।
ਸਪੇਸਰ	<ul style="list-style-type: none"> ਜੇ ਵਾਲਵ ਗੁੰਮ ਹਨ ਜਾਂ ਟੁੱਟ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਸਪੇਸਰ ਨੂੰ ਬਦਲੋ। ਸਫਾਈ: ਗਰਮ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਭਿਓਂ ਦਿਓ। ਇਸਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ।
ਖਾਲੀ ਹੈ?	<ul style="list-style-type: none"> 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 ਕਾਊਂਟਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। "0" ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਖਾਲੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
ਮਿਆਦ ਪੂਰਾ ਗਈ ਹੈ?	<ul style="list-style-type: none"> ਕੈਨਿਸਟਰ ਦੀ ਮਿਆਦ ਸਮਾਪਤੀ ਤਾਰੀਖ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਧਾਤ ਦੇ ਕੈਨਿਸਟਰ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਸਲੀਵ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਖਿੱਚੋ।
ਯਾਦ-ਦਹਾਨੀ	<ul style="list-style-type: none"> 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।

ਦਮੇ ਦੇ ਉਪਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼
ਮੀਟਰ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਇਨਹੇਲਰ (MDI)/"ਪਫਰ"
ਸਪੇਸਰ ਅਤੇ ਮਾਉਥਪੀਸ ਨਾਲ ਇਨਹੇਲਰ/ਪਫਰ" (4+ ਸਾਲ)



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



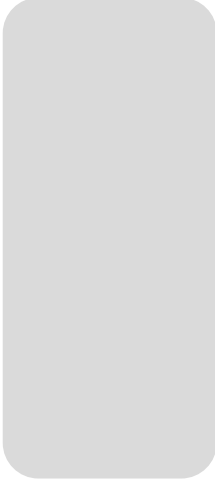
5. ਅੰਦਰ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ 6. ਯਾਦ ਦਹਾਨੀ 7. ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ 'ਤੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਵੀਡੀਓ	<ul style="list-style-type: none"> ਡਿਵਾਈਸ ਦੇ ਔਨਲਾਈਨ ਵੀਡੀਓ ਡੈਮੋ ਦਾ ਲਿੰਕ: https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/inhaler_with_spacer_1.swf
ਟਿੱਪਣੀਆਂ	<ul style="list-style-type: none"> 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 ਹੋਵੇ)। *ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਾਹ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ 6 ਸਧਾਰਨ ਸਾਹ ਲਵੋ।
ਸਪੇਸਰ	<ul style="list-style-type: none"> 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?	<ul style="list-style-type: none"> ਇਸਨੂੰ ਛੱਡੋ। 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 ਪੂਰਾ ਗਈ ਹੈ?	<ul style="list-style-type: none"> ਕੈਨਿਸਟਰ ਦੀ ਮਿਆਦ ਸਮਾਪਤੀ ਤਾਰੀਖ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਧਾਤ ਦੇ ਕੈਨਿਸਟਰ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਸਲੀਵ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਖਿੱਚੋ।
ਯਾਦ-ਦਹਾਨੀ	<ul style="list-style-type: none"> 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।

ਦਮੇ ਦੇ ਉਪਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼
ਸੁੱਕੇ ਪਾਊਡਰ ਦਾ ਇਨਹੇਲਰ
ਡਿਸਕਸ (6+ ਸਾਲ)



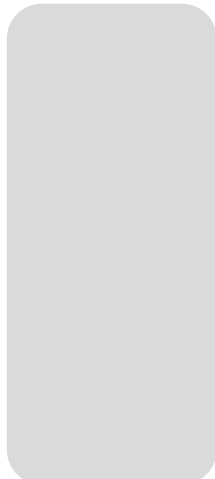
1. ਬੰਦ



2. ਦਬਾ ਕੇ ਖੋਲ੍ਹੋ



3. ਖਿਸਕਾਓ ਅਤੇ ਕਲਿੱਕ ਕਰੋ



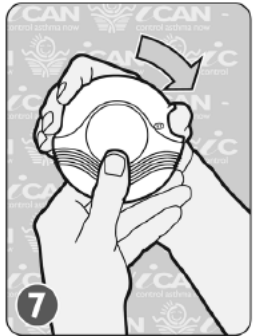
4. ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ



5. ਅੰਦਰ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ



6. ਕੁਰਲੀ ਕਰਕੇ ਥੁੱਕ ਦਿਓ



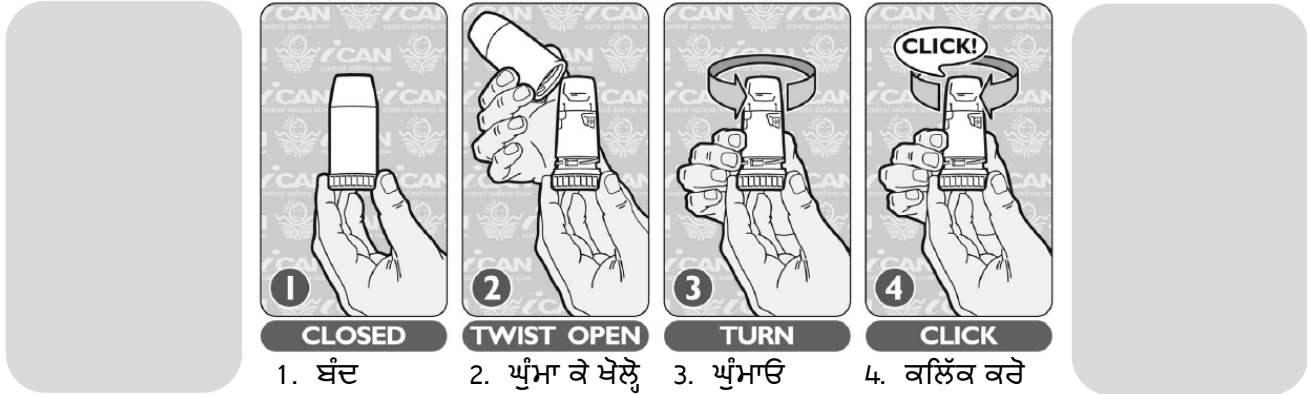
7. ਦਬਾ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰੋ

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਵੀਡੀਓ	<ul style="list-style-type: none"> ਡਿਵਾਈਸ ਦੇ ਔਨਲਾਈਨ ਵੀਡੀਓ ਡੈਮੋ ਦਾ ਲਿੰਕ: https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/diskus_1.swf
ਟਿੱਪਣੀ	<ul style="list-style-type: none"> ਮਾਉਥਪੀਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟ੍ਰਾ ਨੂੰ ਚੂਸ ਰਹੇ ਹੋਵੋ)।
ਖਾਲੀ ਹੈ?	<ul style="list-style-type: none"> ਖਿੜਕੀ ਵਿੱਚ ਅੰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਲਟੇ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ - "0" ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਖਾਲੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
ਮਿਆਦ ਪੂਰਾ ਗਈ ਹੈ?	<ul style="list-style-type: none"> ਡਿਵਾਈਸ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਮਿਆਦ ਪੂਰਾ ਦੀ ਮਿਤੀ ਦੇਖੋ।
ਯਾਦ-ਦਹਾਨੀਆਂ	<ul style="list-style-type: none"> ਡਿਸਕਸ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ। ਡਿਵਾਈਸ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਵਰਤਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਸਫ਼ਾਈ: ਮਾਉਥਪੀਸ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਟਿਸੂ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

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।

ਦਮੇ ਦੇ ਉਪਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼
ਸੁੱਕੇ ਪਾਊਡਰ ਦਾ ਇਨਹੇਲਰ
ਟਰਬੁਹੇਲਰ (6+ ਸਾਲ)






ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਵੀਡੀਓ	ਡਿਵਾਈਸ ਦੇ ਐਨਲਾਈਨ ਵੀਡੀਓ ਡੈਮੋ ਦਾ ਲਿੰਕ: https://ucalgary.ca/icancontrolasthma/files/icancontrolasthma/turbuhaler_1.swf
ਟਿੱਪਣੀ	• ਮਾਉਥਪੀਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟ੍ਰਾ ਨੂੰ ਚੂਸ ਰਹੇ ਹੋਵੇ)।
ਖਾਲੀ ਹੈ?	• ਜਦੋਂ 20 ਖੁਰਾਕਾਂ ਬੱਚ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਡਿਵਾਈਸ ਦੀ ਖਿੜਕੀ ਲਾਲ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। • ਜਦੋਂ ਖਿੜਕੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਖਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। • ਕੁਝ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿੜਕੀ ਖਾਲੀ ਹੋਣ 'ਤੇ "0" ਵੀ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
ਮਿਆਦ ਪੂਰਾ ਗਈ ਹੈ?	• ਡਿਵਾਈਸ 'ਤੇ ਮਿਆਦ ਸਮਾਪਤੀ ਦੀ ਮਿਤੀ ਦੇਖਣ ਲਈ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਹਟਾਓ।
ਯਾਦ-ਦਹਾਨੀਆਂ	• ਟਰਬੁਹੇਲਰ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ। • ਡਿਵਾਈਸ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਨਾ ਛੱਡੋ। • ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਢੱਕਣ ਵਾਪਸ ਲਗਾ ਦਿਓ। • ਸਫ਼ਾਈ: ਮਾਉਥਪੀਸ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝ ਕੇ ਸਾਫ ਕਰੋ।

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।




ਦਮੇ ਦੇ ਉਪਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼
ਸੁੱਕੇ ਪਾਊਡਰ ਦਾ ਇਨਹੇਲਰ
ਟਵਿਸਟਹੇਲਰ (6+ ਸਾਲ)

1 **CLOSED**
1. ਬੰਦ

2 **TWIST CAP OFF**
2. ਘੁੰਮਾ ਕੇ ਢੱਕਣ ਲਾਹੋ

3 **BREATHE OUT**
3. ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ

4 **DEEP BREATH IN & HOLD**
4. ਅੰਦਰ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ

5 **TWIST CAP ON TO CLOSE**
5. ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਢੱਕਣ ਘੁੰਮਾਓ


6 **RINSE & SPIT**
6. ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਥੁੱਕ ਦਿਓ

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ


ਟਿੱਪਣੀ	<ul style="list-style-type: none"> ਮਾਉਥਪੀਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟ੍ਰਾ ਨੂੰ ਚੂਸ ਰਹੇ ਹੋਵੇ)।
ਖਾਲੀ ਹੈ?	<ul style="list-style-type: none"> ਖਿੜਕੀ ਵਿੱਚ ਅੰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੇ ਹਰ ਵਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਢੱਕਣ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੇ ਉਲਟੇ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਖਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਲਾਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾ ਨਹੀਂ ਸਕੋਗੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
ਮਿਆਦ ਪੂਰਾ ਗਈ ਹੈ?	<ul style="list-style-type: none"> ਮਿਆਦ ਪੂਰਾ ਦੀ ਮਿਤੀ ਢੱਕਣ 'ਤੇ ਹੈ।
ਯਾਦ-ਦਹਾਨੀਆਂ	<ul style="list-style-type: none"> ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਲਿੱਕ ਸੁਣਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਓ। ਡਿਵਾਈਸ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਟਵਿਸਟਹੇਲਰ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ। ਸਫ਼ਾਈ: ਮਾਉਥਪੀਸ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝ ਕੇ ਸਾਫ ਕਰੋ।

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 ਦੁਕਵੇਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।


ਦਮੇ ਦੇ ਉਪਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਸੁੱਕੇ ਪਾਊਡਰ ਦਾ ਇਨਹੇਲਰ ਏਲਿਪਟਾ



1
SLIDE OPEN AND HEAR "CLICK"



2
BREATHE OUT




3
DEEP BREATH IN AND HOLD


1. ਖਿਸਕਾ ਕੇ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ "ਕਲਿੱਕ" ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਸੁਣੋ

2. ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ


3. ਅੰਦਰ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ




4
DO NOT BLOCK AIR VENTS



5
BREATHE OUT



6
CLOSE INHALER



7
RINSE, GARGLE AND SPIT

4. ਹਵਾ ਦੀਆਂ ਮੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ।

5. ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ

6. ਇਨਹੇਲਰ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ

7. ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ, ਗਾਰਾਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਥੁੱਕ ਦਿਓ

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ	
ਟਿੱਪਣੀ	<ul style="list-style-type: none"> ਮਾਊਥਪੀਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰੋ।
ਖਾਲੀ ਹੈ?	<ul style="list-style-type: none"> ਖਿੜਕੀ ਵਿੱਚ ਅੰਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਲਟੇ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ "0" ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਖਾਲੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
ਮਿਆਦ ਪੂਰਾ ਗਈ ਹੈ?	<ul style="list-style-type: none"> ਡਿਵਾਈਸ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਮਿਆਦ ਪੂਰਾ ਦੀ ਮਿਤੀ ਦੇਖੋ।
ਯਾਦ-ਦਹਾਨੀਆਂ	<ul style="list-style-type: none"> ਡਿਵਾਈਸ ਨੂੰ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ। ਡਿਵਾਈਸ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਲਵੋ - ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਸੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ। ਹਵਾ ਦੀਆਂ ਮੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨਾਲ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ। ਸਫ਼ਾਈ: ਮਾਊਥਪੀਸ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਕ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੂੰਝ ਕੇ ਸਾਫ ਕਰੋ।

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 ਫੁਕਵੇਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

ਦਮੇ ਦੇ ਉਪਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼
ਛਿੜਕਾਅ
ਨੇਜ਼ਲ ਸਪ੍ਰੇ (ਸਾਰੀਆਂ ਉਮਰਾਂ)




1
BLOW YOUR NOSE




2
SHAKE & REMOVE CAP


1. ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਸੁਣਕੋ 2. ਹਿਲਾਓ ਅਤੇ ਢੱਕਣ ਹਟਾਓ



3
PRESS DOWN AS YOU BREATHE IN, DON'T SNIFF



4
REPEAT STEP 3 In Other Nostril
REMINDER



5
REPLACE CAP

3. ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਹੇਠਾਂ ਦਬਾਓ, ਸੁੰਘੋ ਨਾ 4. ਯਾਦ-ਦਹਾਨੀ 5. ਢੱਕਣ ਵਾਪਸ ਲਗਾ ਦਿਓ

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਮਿਆਦ ਪੁਰਾ ਗਈ ਹੈ?	<ul style="list-style-type: none"> ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਮਿਆਦ ਪੁਰਾਣ ਦੀ ਮਿਤੀ ਦੇਖੋ।
ਯਾਦ-ਦਹਾਨੀਆਂ	<ul style="list-style-type: none"> ਕਦਮ 3: <ul style="list-style-type: none"> ਨੇਜ਼ਲ ਸਪ੍ਰੇ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਨਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ। ਸੀਰੇ ਨੂੰ ਉਸੇ ਪਾਸੇ ਆਪਣੇ ਕੰਨ ਵੱਲ ਕਰੋ। ਦੂਜੀ ਨਾਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਉਂਗਲ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸਪਰੇਅ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸੁੰਘੋ ਨਾ ਜਾਂ ਨੱਕ ਨਾ ਸੁਣਕੋ ਤਾਂ ਜੋ ਵਾਸ਼ਪ ਨੂੰ ਸਮਾਉਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ। ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਪਕੜ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਸਪਰੇਅ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਈ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤੋਂ। ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ, ਸਿੱਧੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸਟੋਰ ਕਰੋ। ਸਫ਼ਾਈ: ਤੁਹਾਡੇ ਨੇਜ਼ਲ ਸਪਰੇਅ ਦੇ ਨਾਲ ਆਈਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇਖੋ।

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 ਫੂਕਵੇਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।