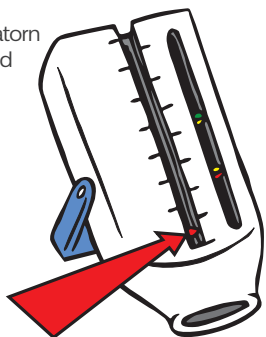


# Så här använder du din **PEF-mätare**

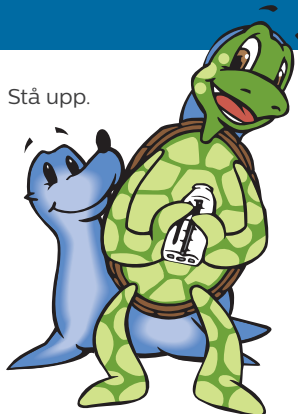
En PEF-mätare visar hur bra du kan blåsa ut luft ur lungorna. Det bästa är att du använder den varje dag, då kan den visa dig om din astma håller på att bli värre innan du ens märker det själv. Tucker använder sin PEF-mätare regelbundet. Det är en del av astmabehandlingsplanen som han har gjort tillsammans med sin läkare. Kom ihåg att be en vuxen om hjälp med att använda och göra rent PEF-mätaren.

## Gör dig redo

- 1** Flytta indikatorn till längst ned på skalan.



- 2** Stå upp.



- 3** Ta ett stort, djupt andetag, och sen...



## Blåser du ut, hårt och snabbt

- 4** Sätt PEF-mätaren i munnen och slut läpparna runt den (se till att tungan inte hamnar i hålet).



- 5** Blås ut jättehårt och snabbt i ett andetag.

Om du hostade eller om det blev fel gör det inget. Prova igen! Skriv ned siffran som mätaren visar. Försök två gånger till och skriv ned den högsta siffran från dina tre försök i astmadagboken.



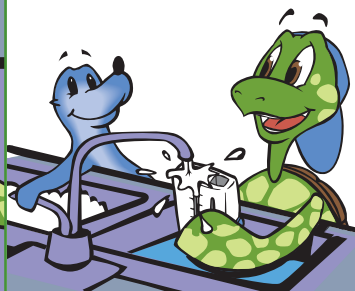
## Göra rent PEF-mätaren

- 1** Var noga med att göra ren din PEF-mätare ofta..

- 2** Tvätta den med varmt vatten och diskmedel, eller lägg den på översta hyllan i diskmaskinen.



- 3** Skölj av med rent vatten.



- 4** Låt den lufttorka.

- 5** Förvara den på en säker, torr plats.

