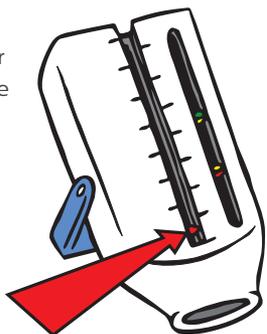


Como usar o seu medidor de fluxo pico

Um medidor de fluxo pico mostra a quantidade de ar sai dos pulmões. Deve usá-lo todos os dias, porque poderá ajudá-lo em caso de agravamento da asma, mesmo antes que se aperceba disso. O Tucker usa o medidor de fluxo de pico regularmente como parte do plano de ação contra a asma que definiu com o médico. Não se esqueça de pedir a um adulto que o ajude a usar e limpar o seu medidor de fluxo de pico.

Preparação

- 1** Desloque o indicador para a base da escala.



- 2** Levante-se.



- 3** Inspire até encher totalmente os pulmões e depois...



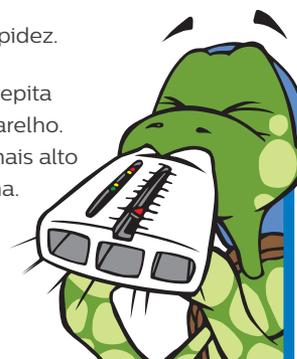
...sobre com força e rapidez

- 4** Coloque o medidor na boca e feche os lábios à volta do mesmo (sem colocar a língua no orifício).



- 5** Sopre de uma só vez, com muita força e rapidez.

Se tossir ou se enganar, não se preocupe, repita novamente. Anote o número que vê no aparelho. Tente mais duas vezes e anote o número mais alto dessas três tentativas no seu diário da asma.



Como limpar o medidor

- 1** Tenha o cuidado de limpar regularmente o medidor...

- 2** Lave com água morna com sabão ou coloque no tabuleiro superior da máquina de lavar louça.



- 3** Enxague com água limpa.



- 4** Deixe secar ao ar.

- 5** Guarde num lugar seco e seguro.

