

Comment utiliser ton débitmètre de pointe

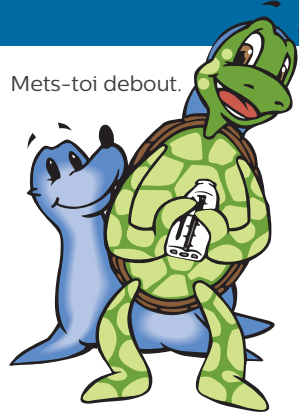
Un débitmètre de pointe t'indique si l'air sort bien de tes poumons. Tu dois l'utiliser tous les jours car il peut t'aider à savoir si ton asthme s'aggrave avant même que tu le sentes. Tucker utilise régulièrement ce débitmètre de pointe dans le cadre du plan d'action contre l'asthme qu'il a établi avec son médecin. Demande toujours l'aide d'un adulte pour utiliser et nettoyer ton débitmètre de pointe.

Prépare l'appareil

- 1 Déplace l'indicateur au bas de l'échelle.



- 2 Mets-toi debout.

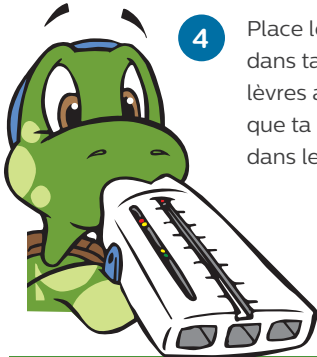


- 3 Inspire profondément, puis...



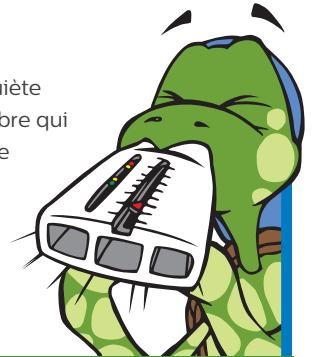
Expire fort et vite

- 4 Place le débitmètre de pointe dans ta bouche et ferme les lèvres autour (assure-toi que ta langue n'est pas dans le trou).



- 5 Souffle très fort et vite en une fois.

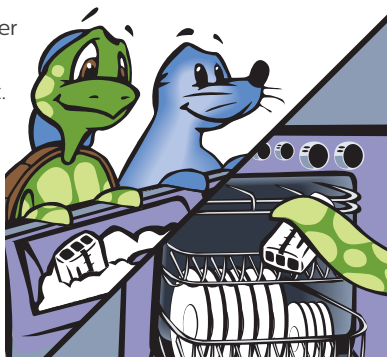
Si tu as toussé ou si tu as mal fait, ne t'inquiète pas, il suffit de recommencer. Note le nombre qui s'affiche. Essaie deux fois de plus et note le nombre le plus haut parmi tes trois essais dans ton journal d'asthme.



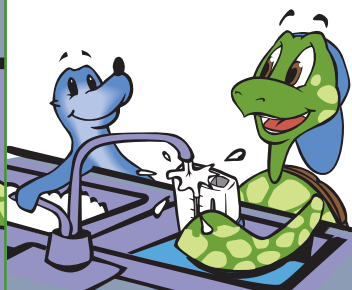
Nettoie ton débitmètre de pointe

- 1 Assure-toi de nettoyer ton débitmètre de pointe régulièrement.

- 2 Lave-le avec de l'eau chaude et savonneuse ou place-le sur le panier supérieur de ton lave-vaisselle.



- 3 Rince-le à l'eau claire.



- 4 Laisse-le sécher à l'air.
5 Conserve-le dans un endroit sûr et sec.

