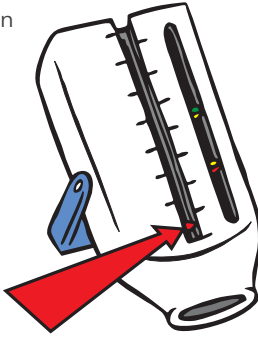


Huippuvirtausmittarin käyttäminen

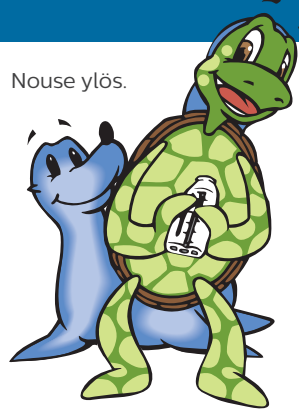
Huippuvirtausmittari kertoo, miten hyvin ilma siirtyy ulos keuhkoistasi. Sinun on syytä käyttää sitä päivittäin, sillä sen avulla tiedät astmasi mahdollisesta pahenemisesta jo ennen kuin tunnet sen. Tucker käyttää huippuvirtausmittariaan säännöllisesti osana lääkärin kanssa tekemänsä astmanhoitosuunnitelmaa. Muista pyytää aikuiselta apua huippuvirtausmittarin käyttöön ja puhdistukseen.

Valmistautuminen

- 1 Siirrä osoitin asteikon alaosaan.



- 2 Nouse ylös.

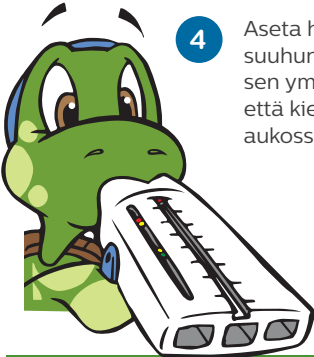


- 3 Vedä syvään henkeä ja...



Puhalla ulos voimakkaasti ja nopeasti

- 4 Aseta huippuvirtausmittari suuhun ja purista huulet sen ympärille (varmista, että kielesi ei ole sisällä aukossa).



- 5 Puhalla yksi puhallus oikein voimakkaasti ja nopeasti.

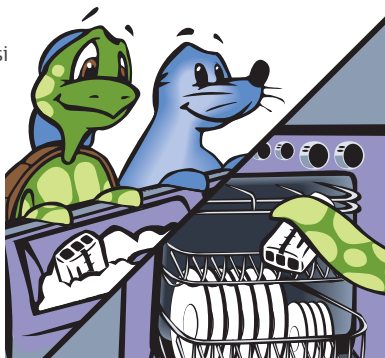
Jos yskäisit tai teit virheen, ei hätää – yritä vain uudelleen. Kirjoita saamasi lukema muistiin. Yritä vielä kaksi kertaa ja kirjoita astmapäiväkirjaasi suurin lukema kolmesta yrityksestä.



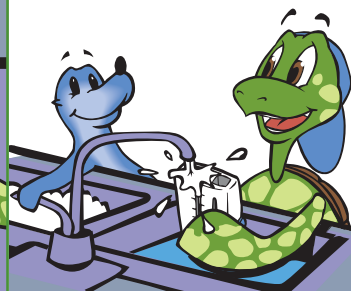
Huippuvirtausmittarin puhdistaminen

- 1 Muista puhdistaa huippuvirtausmittarisi säännöllisesti.

- 2 Pese se lämpimällä saippuavedellä tai astianpesukoneen ylätasolla.



- 3 Huuhtele puhtaalla vedellä.



- 4 Anna kuivua.

- 5 Säilytä turallisessa, kuivassa paikassa.

