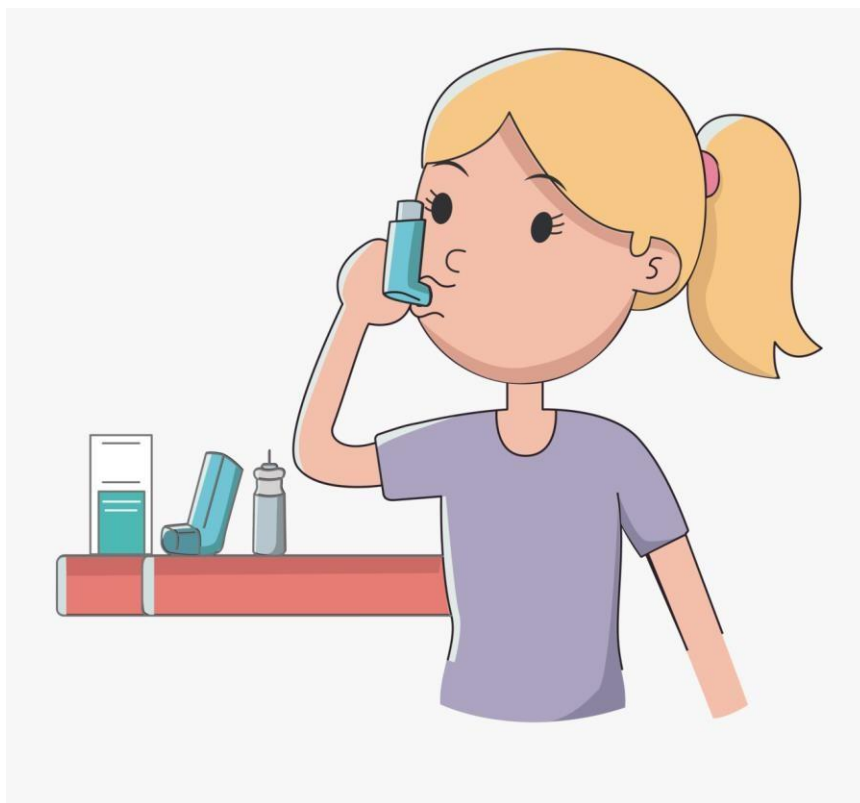


# Usando um Inalador



Esta é uma história de como vou usar meu inalador. Usando o inalador é uma das maneiras que eu fico saudável! Meu inalador me ajuda a ficar saudável, ajudando meus pulmões a respirar melhor.



Quando estou saudável, posso fazer minhas coisas favoritas! Eu posso jogar, fazer meu trabalho escolar e me divertir com meus amigos.

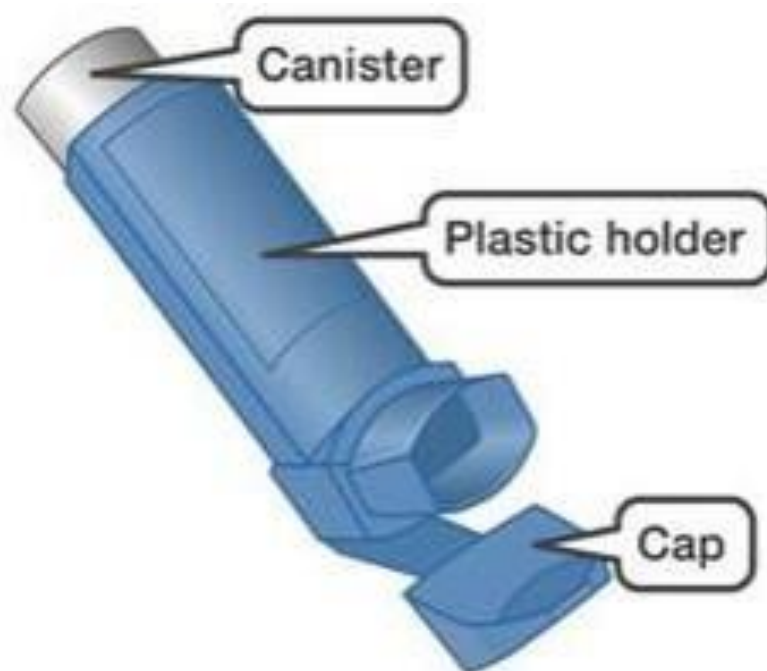


---

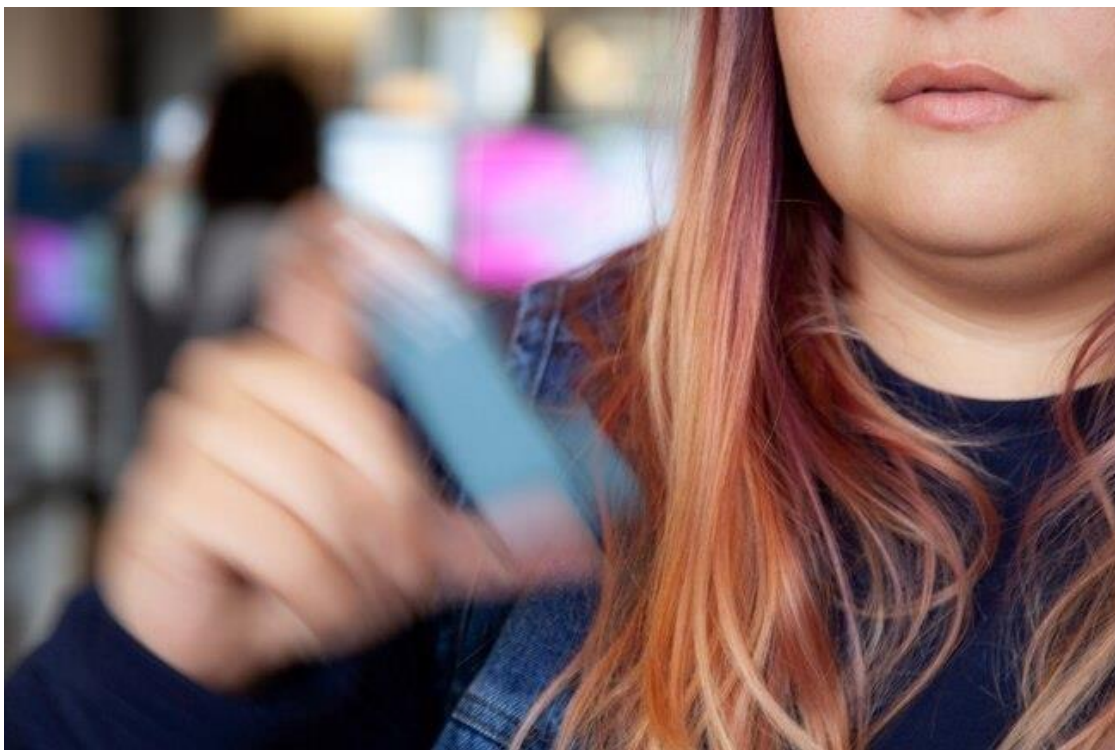
Usar meu inalador é um processo complicado, e eu poderia precisar de um adulto para me ajudar através dos passos.



Este primeiro passo é fácil, tudo que eu tenho que fazer é remover a tampa do inalador!



O próximo passo é bem divertido! Chacoalhe o inalador!





Depois que eu sacudir o inalador, eu poderia ter que adicionar um separador ao meu inalador se meu médico me disser. Um separador parece com isso:



O separador pode parecer um pouco assustador, mas eu sei que vai ajudar a me manter saudável.



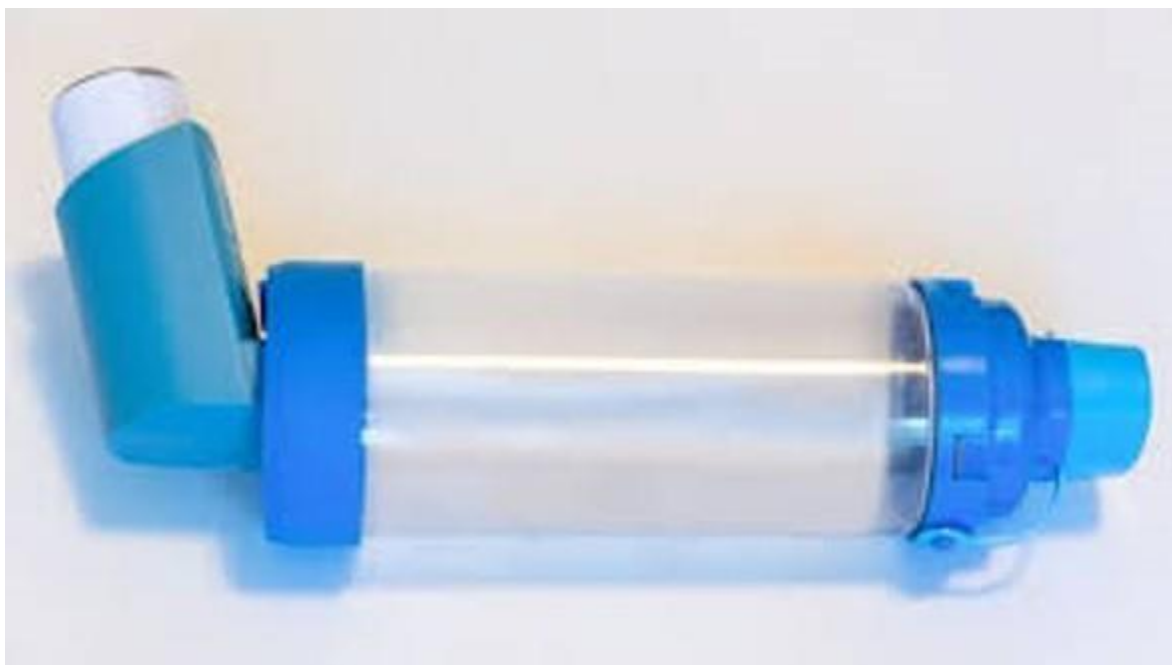
Para juntar o separador, coloco o bocal do inalador na parte selada de borracha do espaçador.



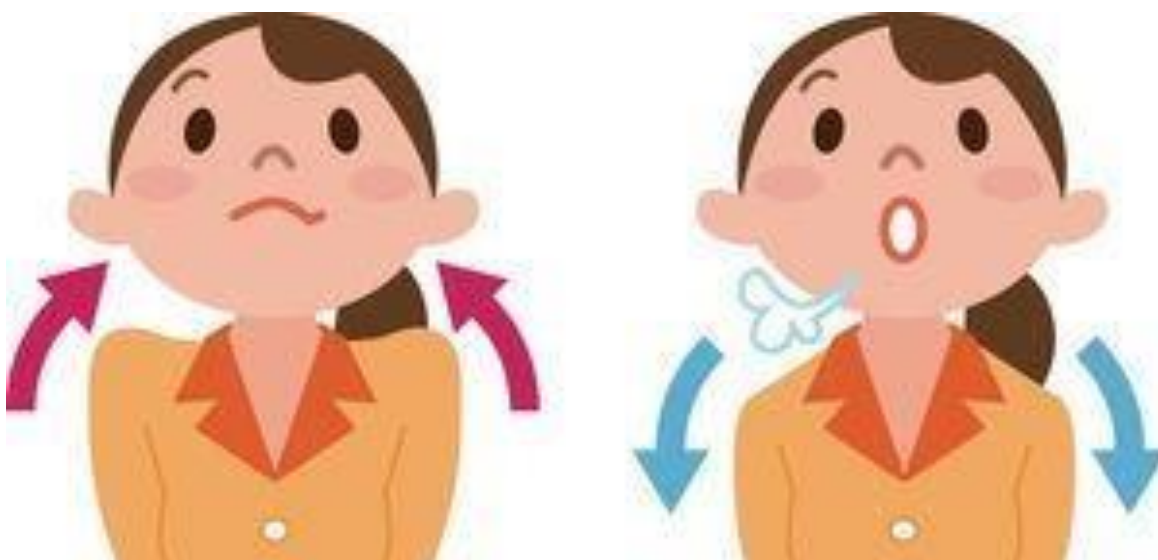


---

Se eu juntar meu espaçador, ficará assim:



Para o próximo passo eu vou sentar ou ficar em frente e inclinar minha cabeça de volta um pouco. Então, vou respirar completamente.



Antes de respirar novamente, vou colocar o inalador na minha boca e pressionar o botão.



Assim que eu pressionar o botão, vou respirar lentamente por 4 segundos. Às vezes, ajuda a ter um adulto contando quatro segundos para mim.



Uma vez que meus 4 segundos de respiração acabarem, vou remover o inalador da minha boca, mas vou manter minha boca fechada.



Eu tenho que ter a certeza de segurar minha respiração por dez segundos depois que o inalador deixa minha boca para que o remédio funcione bem. Depois que eu segurar a respiração, vou respirar devagar.





Depois de ter completado este passo final, fiz um "puff". Eu vou me certificar de fazer o número de puffs que eu devo fazer.



---

Eu fiz um ótimo trabalho aprendendo a usar meu inalador!

