

Χρησιμοποιώντας εισπνευστήρα



Αυτή είναι μια ιστορία να σου δείξω πως
χρησιμοποιήσω την εισπνευστήρα μου. Η
εισπνευστήρα Με βοηθάει να μείνω υγιής και
βοηθάει τα πνεύματά μου να αναπνεύσουν
καλύτερα.



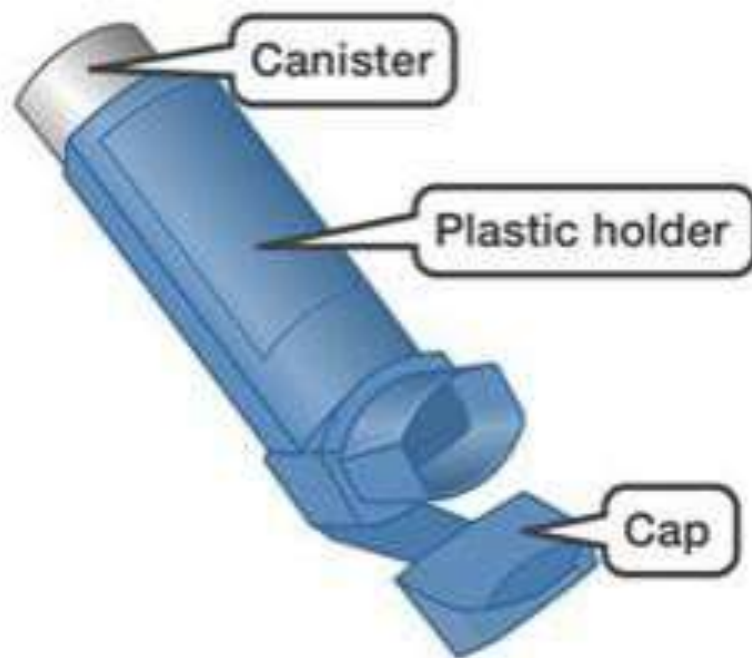
Όταν είμαι υγιής μπορώ να κάνω τα
αγαπημένα μου πράγματα. Μπορώ να παίξω
να κάνω μαθήματα και να περνάω καλά με
τους φίλους μου.



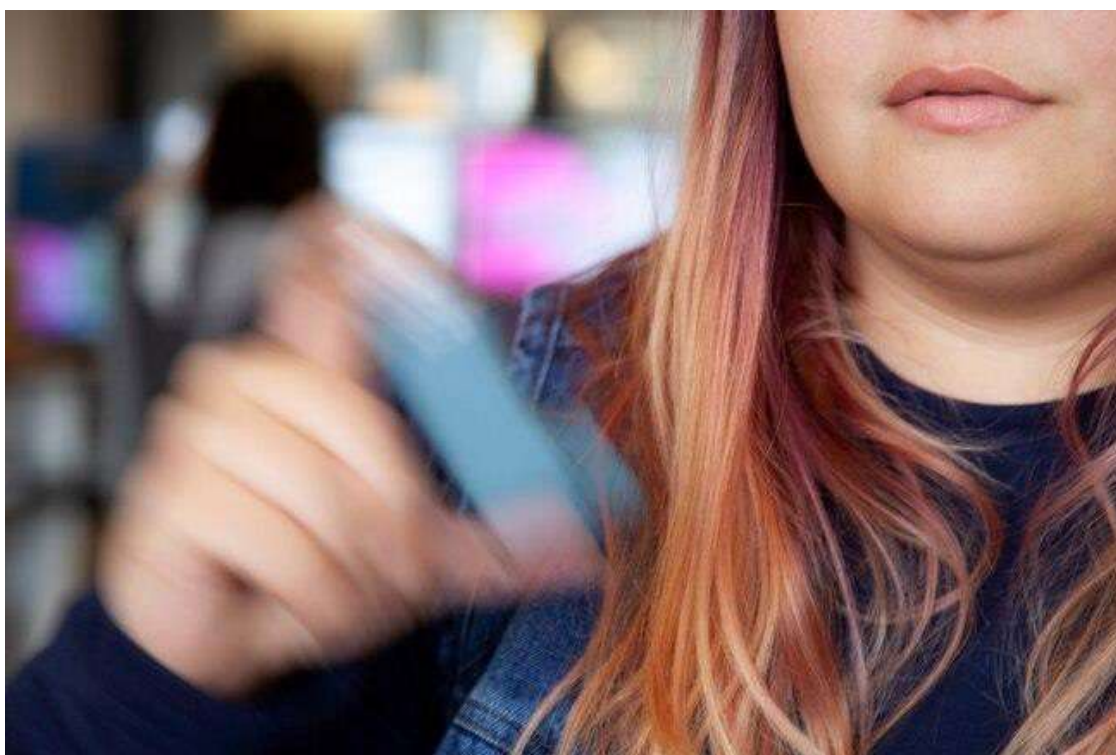
Υπάρχουν δυσκολίες να χρησιμοποιήσω την
εισπνευστήρα και χρειάζομαι βοήθεια από ένα
ενήλικο.



Η πρώτη βήμα είναι εύκολα. Πρέπει να βγάλω το καπάκι από την εισπνευστήρα.



Πρώτη μουνάκι μου την εισπνευστήρα και μετά
πρέπει να βάλω spacer αν το έχει πει ο γιατρός
μου. Αυτό είναι ένας spacer:



Το spacer θα με βοηθήσει να μείνω υγιής.



801 Albany Street, Floor 1E
Boston, MA 02119



autismprogram@bmc.org

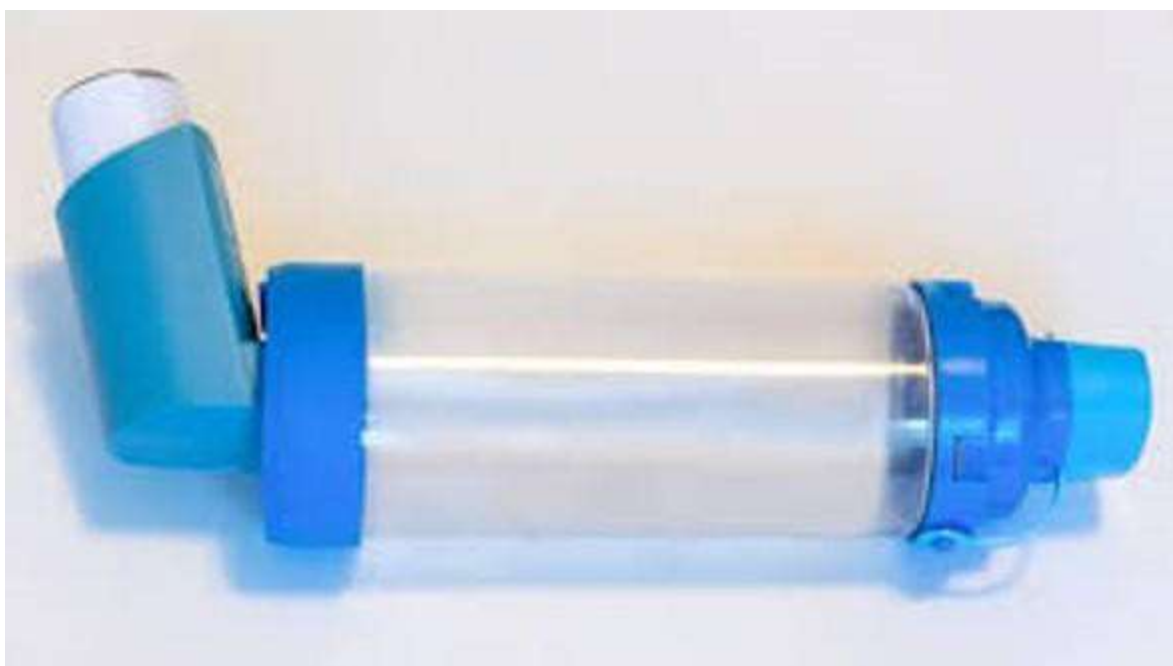


617.414.3842

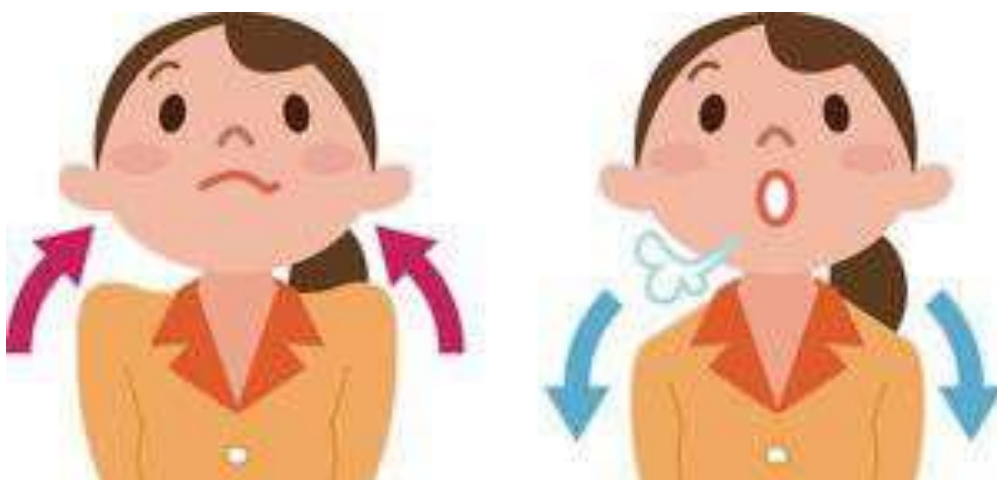
Να βάλω το spacer, Θα βάλω το επιστόμιο της εισπνευστήρας Στο ελαστικό ραγισμένο μέρος του spacer.



Αν συνδέσω το spacer σωστά, θα μοιάζει με
αυτό:



Για τον επόμενο βήμα κάθομαι όρθιο και γέρνω
το κεφάλι μου πίσω λιγάκι. Μετά θα αναπνεύσω
όσο που μπορώ.



Πριν που αναπνέω θα βάλω την εισπνευστήρα
μέσα στο στόμα μου και θα πατήσω το
κουμπάκι.



Όταν έχω πατήσει το κουμπάκι πρέπει να αναπνεύσω σιγά-σιγά για 4 δευτερόλεπτα. Ένας ενήλικος μπορεί να μετράει για μένα.



Όταν τα 4 δευτερόλεπτα έχουν τελειώσει τα
βγάζω την εισπνευστήρα από το στόμα μου
αλλά δεν θα ανοίξω το στόμα μου μετά.



Πρέπει να μην αναπνεύσω για 10 δευτερόλεπτα
Πριν που έχω βγάλει την εισπνευστήρα για να
είμαι σίγουρος ότι τα φάρμακα δουλεύει. Πριν
από τα 10 δευτερόλεπτα μπορώ να αναπνεύσω
σιγά-σιγά.



Όταν έχω τελειώσει αυτό το βήμα, έχω κάνει ένα
“ruff.” Πρέπει να κάνω Τόσο στο σύνολο των
ruffs που πρέπει.



Τώρα ξέρω πως να χρησιμοποιήσω
την εισπνευστήρα! Μπράβο μου!

