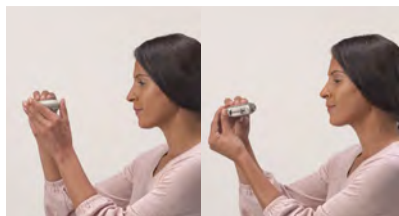
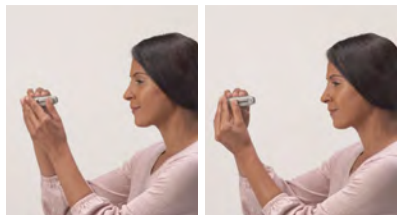


## Jinsi ya kutumia Kivuta pumzi Cha Diskus Dry Powder



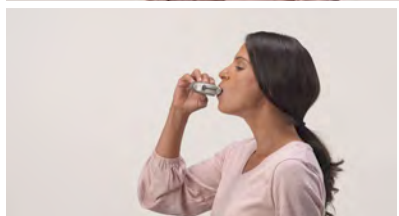
1. Fungua kifaa kwa kushikia kifaa kwa usawa, na kwa njia bapa. Weka kidole gumba chako kwenye nafasi ya kushika kwa kidole gumba na usukume mbali nawe hadi kutakapotokea “sauti”.



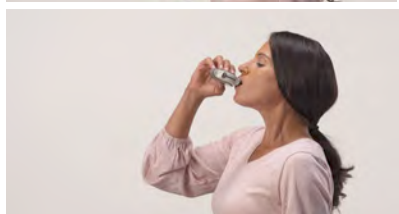
2. Tumia kidole gumba chako tena kusukuma kipima dawa mbali na sehemu ya kutia kinywani hadi pale utakaposikia “sauti”.



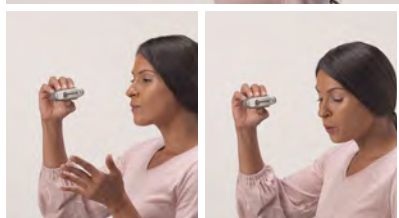
3. Achilia hewa mbali na kifaa chenyewe.



4. Tia sehemu ya kutiwa kinywani kwenye kinywa chako na ufunge midomo kuunda kizibo kamili.

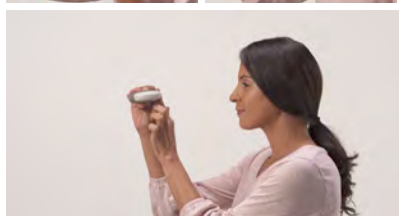


5. Vuta pumzi haraka na kwa nguvu.



6. Ondoa Diskus kutoka kinywani mwako na ushikilie pumzi kwa sekunde 10. Achilia pumzi polepole.

Ikiwa unahitaji kipimo kingine cha dawa, subiri kwa dakika 1 kisha urudie hatua za 2-7.



7. Suuza kwa maji na uteme.

Mbinu faafu ya kuvuta hewa ni muhimu unapotumia dawa yako (zako) ya ugonjwa wa pumu na kufuatilia kupumua kwako. Hakikisha uko na dawa zako zote pamoja na vifaa kwa kila ziara na mtoa huduma wa msingi au muuza dawa ili kuhakikisha matumizi sawa, au ikiwa umekuwa na tatizo kutumia.

Kwa video, katini, mafunzo na rasilimali zaidi, tembelea [Lung.org](https://www.lung.org).

Changanua msimbo wa QR ili kufikia Video za Maelezo



Unaweza pia kuunganika na mtaalamu wa kupumua kwa Usaidizi wa moja kwa moja kutoka kwa nambari ya simu ya msaada ya American Lung Association kupitia **1-800-LUNGUSA**.