



HAUTS LEHORREKO INHALAGAILUAK EMATEA / ADMINISTRACIÓN DE INHALADORES DE POLVO SECO



1. Ireki inhalagailua eta kargatu dosia.
 2. Jarri bizkarra zuzen, eserita edo zutik.
 3. Bota arnasa (birikak husteko), baina ez gailuaren barruan.
 4. Jarri ahoa inhalagailuan, ezpainak itxita, itxeko.
 5. Hartu arnasa mantso eta sakon (5 segundo), indar maximoarekin.
 6. Eutsi arnasari ahalik eta denbora gehienez (10 segundo).
 7. Bota airea astiro eta sudurretik.
 8. Errepikatu prozesua dosi bakoitzeko, eta itxaron 30" dosien artean.
 9. Amaitutakoan, garbitu ahoa.
1. Abre el inhalador y carga la dosis.
 2. Colócate con la espalda recta, sentado o de pie.
 3. Haz una espiración (para vaciar los pulmones) pero no dentro del dispositivo.
 4. Coloca la boca en el inhalador, sellándolo con los labios cerrados.
 5. Realiza 1 inspiración lenta y profunda (5 segundos) con máxima fuerza.
 6. Aguanta la respiración el máximo tiempo (10 segundos).
 7. Expulsa el aire despacio y por la nariz.
 8. Repite el proceso para cada dosis, esperando 30" entre dosis.
 9. Al finalizar enjuágate la boca.

¡ADI! / ¡OJO!



- ✓ Eduki beti ontzi berri bat etxean, erabiltzen ari zaren ontzia amaitu aurretik.
 - ✓ Eraman ezazu beti zure gauzekin batera. Gelako motxilan ere bai!
 - ✓ Hartu erreskate-inhalagailua, azkar arintzeko, lehenengo krisi-zantzuak sumatzen dituzunean.
 - ✓ Hartu kontrol-botikak egunero, hutsik egin gabe, hala adierazi badizute. Oso garrantzitsua da berrizkaturik gabeko bizitza normala egin ahal izateko.
- ✓ Ten siempre en casa un envase nuevo, antes de que se acabe el que estás usando.
 - ✓ Llévalo siempre junto con tus cosas. ¡En la mochila de clase también!
 - ✓ Toma el inhalador de rescate, para el alivio rápido, en cuanto notes los primeros signos de crisis.
 - ✓ Toma la medicación de control diariamente, sin falta, si así te lo han indicado. Es muy importante para que puedas llevar una vida normal sin recaída