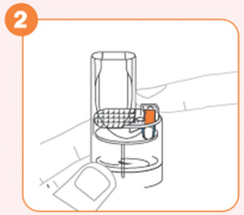
Basic HealthCare Services

रोटाहीलर का उपयोग कैसे करें

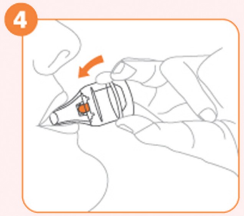
- पहला: पंप को समझना होगा, इसमें 3 महत्वपूर्ण भाग हैं

  a. मुह से खीचने वाली नली - मुंह का टुकड़ा (माउथ पीस)
  b. पाउडर वाली गोली डालने की जगह: (रोटाकैप होल)
  c. पंप का नीचे वाला हिस्सा जहां से पंप घूमा सकते हैं- (फिन)



- पंप को सीधे तरीके से पकड़े गोली डालने वाली जगह (रोटाकैप होल) में पाउडर वाली गोली डाले। ध्यान रहे की पाउडर वाला हिस्सा हमेशा नीचे रहे |
- गोली को रोटकैप होल में उपर से दबा दे, जिससे गोली रोटाकैप होल में अटक जाएँ|

- एक हाथ से पंप को कसके पकड़े दूसरे हाथ से नीचे के हिस्से को घुमाये| ऐसा करने से गोली टूटकर अंदर गिरेगी|
- अब आपको सीधा बैठना या सीधा खड़ा होना है, और एक लम्बी सांस बाहर निकालनी है|



- अब पंप के माउथ पीस (मुंह का टुकड़ा) से जोर से सांस अंदर लेनी हैं, जिससे गोली की "खड्ड- खड्ड" आवाज आएगी।
- अंत में रोटाहेलर को बिना मुह खोलें बाहर निकालना है और 10-12 सेकंड तक सांस को रोके रखना हैं।

- यदि रोटाहेलर में पाउडर रह जाए तो उपर दी गयी चौथी से छट्टी प्रक्रिया फिर से करें।
- अब खाली गोली को फेक कर, पंप को साफ करें |

सावधानियां

- हफ्ते में दो बार पंप को धोना है और धूप में सुखाना है ।
- पंप को छोटे बच्चे और गीली जगह से दूर रखे|
- एक पंप को सिर्फ 6 महीने तक ही इस्तेमाल करे, उसके बाद नया पंप लेले|
- बिना डॉक्टर के लिखे इसे इस्तेमाल ना करे|