

## استفاده از اسپری / دم یار

قسمت های مختلف یک اسپری:

- درپوش

- بدنه اسپری

مراحل:

- 1) درپوش را بردارید و آن را از نظر تمیزی چک کنید و سپس اسپری را خوب تکان دهید.
- 2) وقتی اسپری را برای اولین بار استفاده می کنید یا مدتی از آن استفاده نکرده اید، یک پاف را بطور آزمایشی به بیرون تخلیه کنید.
- 3) مطابق شکل اسپری را بین دو انگشت خود نگه دارید.
- 4) از راه دهان نفس خود را بیرون بفرستید تا ریه ها خالی شوند، سپس سریعاً بخش دهانی را در میان دندان هایتان نگه دارید، البته توجه کنید که آن را گاز نگیرید.
- 5) لب ها را آرام دور قسمت دهانی حلقه کنید
- 6) سرتان را کمی به عقب خم نمایید و از راه دهان آرام نفس بکشید و اسپری را یکبار فشار دهید تا دارو خارج شود. در همین هنگام به آرامی و عمیق نفس بکشید.

7) اسپری را از دهانتان بردارید و نفس خود را ۱۰ ثانیه یا هر قدر که می توانید نگه دارید و سپس آرام از راه دهان نفس را خارج کنید.

8) اگر مصرف اسپری بیش از یکبار توصیه شده است به مدت یک دقیقه صبر کنید و سپس کلیه مراحل را دوباره انجام دهید.

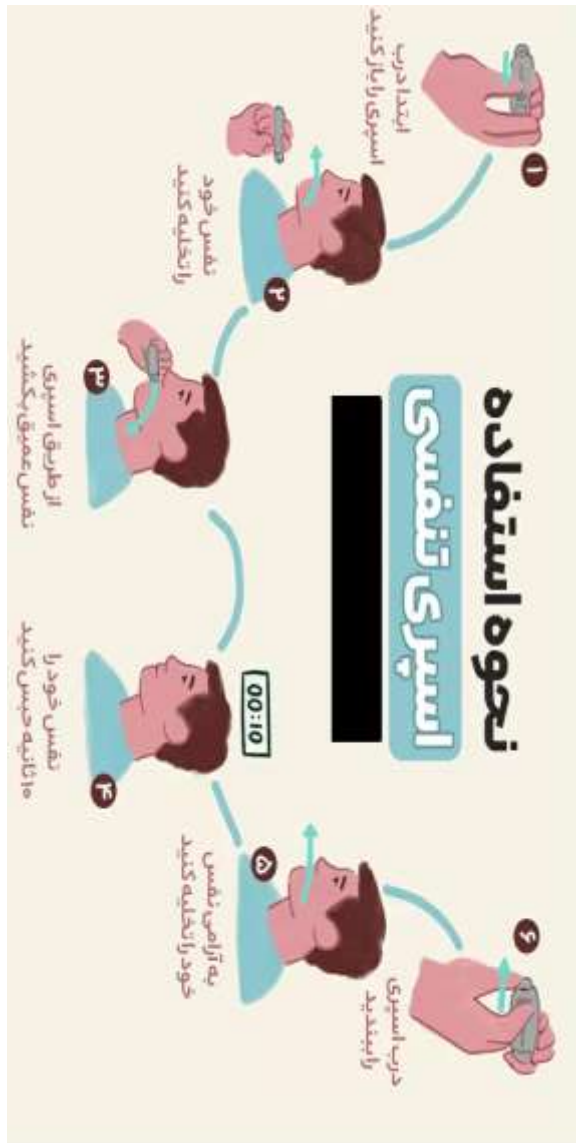
9) قبل از فشردن اسپری به آرامی و از راه دهان نفس بکشید  
10) قبل استفاده از اسپری برای کمک به جذب بهتر می توانید جرعه ای آب بنوشید.

11) بعد از استفاده نیز می توانید آب را در دهانتان غرغره کرده و دهانتان را بشویید.

12) برای یادگیری بهتر مراحل را جلوی آینه تمرین و تکرار نمایید.

13) درمورد بچه ها توجه به نکات زیر ضروری می باشد:

بچه ها در استفاده از اسپری  
احتیاج به کمک دارند. لازم است  
والدین ابتدا خودشان تکنیک را به  
درستی یاد گیرند، سپس به کودک  
شان اسپری کردن را بیاموزند.





## بیمارستان ۹ دی منظره

## استفاده از اسپری / دم یار

### کد پمفلت:

IM-064

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	استفاده از اسپری / دم یار
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	دکتر فاطمه صادقی
سمت	متخصص بیماری های داخلی
تاریخ تهیه	زمستان ۱۴۰۳
کد پمفلت	HE-bl(im)-064-01

### تمیز کردن و شست و شو:

- ✓ شما باید حداقل یکبار در هفته اسپری تان را تمیز نمایید.
- ✓ بدنه فلزی را از درون بدنه پلاستیکی بیرون بیاورید و قطعه ی دهانی را از هم جدا کنید.
- ✓ بدنه فلزی را درون آب نگذارید و زیر آب نشویید.
- ✓ سپس آنها را کنار بگذارید تا با دمای اتاق خشک شوند. نباید از گرمای اضافی برای خشک نمودن استفاده کنید.
- ✓ سپس قطعات را به هم متصل کنید و آنرا در جای خشک و خنک نگه دارید.

### هشدارها:

- ❖ شما باید طبق دستور پزشکتان از اسپری استفاده کنید و در صورت عدم بهبودی و یا ظهور علائم جدی تر به پزشک خود اطلاع دهید.
- ❖ هنگام اسپری کردن مراقب چشمتان باشید تا دارو با چشمتان تماس پیدا نکند.
- ❖ اسپری را دور از دسترس بچه ها نگه دارید.
- ❖ اسپری را در جایی خشک و خنک نگه دارید و از یخ زدگی محافظت نمایید.
- ❖ توجه داشته باشید که پس از خالی شدن اسپری آن را دور بیاندازید و هرگز حتی اسپری خالی را سوراخ نکنید و از سوزاندن آن اجتناب کنید.

### مراحل استفاده از دم یار

- (۱) درب قسمت دهانی دم یار را بردارید.
- (۲) اسپری را تکان داده و درب آن را بردارید.
- (۳) قسمت دهانی اسپری را داخل دم یار قرار دهید.
- (۴) اسپری را به سمت بالا نگه داشته و دم یار را با دست دیگر از قسمت پایین نگه دارید.
- (۵) نفس خود را آهسته و کامل بیرون دهید.
- (۶) قسمت دهانی دم یار را داخل دهان خود قرار دهید و یا در کودکان قسمت ماسک را کاملاً روی صورت ثابت نگه دارید.
- (۷) ابتدا اسپری را داخل دم یار یکبار به سمت پایین فشار دهید و سپس به آرامی نفس بکشید.
- (۸) ۱۰ ثانیه نفس خود را نگه دارید. برای پاف دوم ۳۰ تا ۶۰ ثانیه صبر کنید و دوباره مراحل بالا را انجام دهید.

بعد از استفاده از اسپری، دهان خود را با

آب ولرم شست و شو دهید.