



NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.™

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

इनहेलर: स्पेसरहरू

Inhalers: Spacers (Nepali)

सास फेर्न सजिलो बनाउन मद्दत गर्ने धेरै औषधिहरू इनहेलरद्वारा लिइन्छ। इनहेलर सही तरिकाले प्रयोग गर्नुपर्छ वा तपाईंको बच्चालाई राम्रो महसुस गराउनका लागि औषधि फोक्सोमा पुग्ने छैन। स्पेसर एउटा उपकरण हो जसले औषधिलाई फोक्सोमा पुग्न मद्दत गर्छ। यसले इनहेलरबाट औषधिलाई व्यक्तिले सास फेर्न सुरु नगरेसम्म राख्छ। व्यक्तिले सास फेर्दा, औषधि फोक्सोमा तानिन्छ। **सधैं स्पेसर प्रयोग गर्नुहोस्, तपाईंको बच्चाको उमेर फरक पर्दैन।**

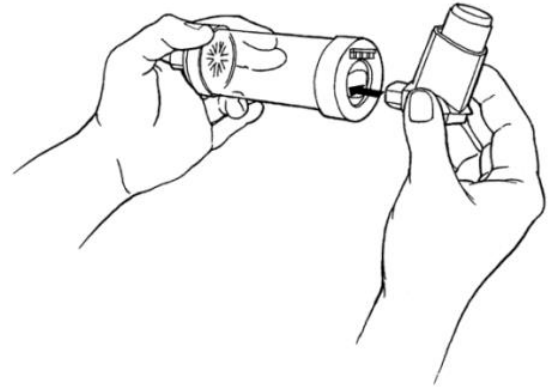
त्यहाँ धेरै प्रकारका स्पेसरहरू छन् जुन थोरै फरक रूपमा काम गर्न सक्छ। यस ह्यान्डआउटले यस अस्पतालमा प्रयोग गरिएको स्पेसरको प्रकारलाई समेट्छ। यदि तपाईंको स्पेसर यहाँ वर्णन गरिएको भन्दा फरक छ भने, यसलाई कसरी प्रयोग गर्ने स्वास्थ्य सेवा प्रदायक, श्वासप्रश्वास चिकित्सक वा फार्मासिस्टलाई सोध्नुहोस्। तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले सिफारिस गरेको स्पेसरका लागि निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्।

महत्त्वपूर्ण: तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले निर्धारित गरेको भन्दा बढी यो औषधि नलिनुहोस्। यदि तपाईंसँग कुनै प्रश्नहरू छन् वा इनहेलर(हरू) ले तपाईंले सोचेअनुसार मद्दत गरिरहेको छैन भने, आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

कसरी प्रयोग गर्ने

1. स्पेसर सफा छ भनेर सुनिश्चित गर्न जाँच गर्नुहोस्। कृपया पृष्ठ 2 मा स्पेसर कसरी सफा गर्ने हेर्नुहोस्।

2. इनहेलर र स्पेसरको माउथपिसबाट क्याप हटाउनुहोस्। यदि इनहेलर नयाँ छ र कहिल्यै प्रयोग गरिएको छैन भने, इनहेलरलाई छर्किन वा बर्बाद गर्न निश्चित गर्नुहोस् जसकारण औषधि बाहिर निस्कन्छ। इनहेलर छर्किन, यसलाई हल्लाउनुहोस् र त्यसपछि 4 पटक तल धकेल्नुहोस्। हावामा औषधि स्प्रे गर्नुहोस्।



तस्विर 1 स्पेसरको ब्याकपिसमा इनहेलर घुसाउनुहोस्।

3. स्पेसरको अन्त्यमा रबरको घण्टी जस्तो देखिने ब्याकपिसमा इनहेलरको माउथपिस राख्नुहोस् (तस्विर 1)।

4. स्पेसर र इनहेलरलाई दृढतापूर्वक समात्नुहोस्। यसलाई 10 सेकेन्डको लागि छिटो हल्लाउनुहोस्।

5. आफ्नो टाउको छेउमा घुमाउनुहोस् र आफ्नो हावा बाहिर सास फेर्नुहोस्।

6. स्पेसरको मुखको वरिपरि आफ्नो मुख बन्द गर्नुहोस् (तस्विर 2)।

7. औषधिको एउटा पफ छोड्नका लागि इनहेलरमा बलियो रूपमा थिच्नुहोस् (तस्विर 2)।

8. **बिस्तारै र गहिरो** सास फेर्नुहोस् जब सम्म तपाईंले पूरै सास लिनुभएको छैन। यदि तपाईं स्पेसरबाट सिट्टीको आवाज सुन्नुहुन्छ भने, ढिलो गर्नुहोस्। तपाईं धेरै छिटो सास फेर्दै हुनुहुन्छ।

9. आफ्नो सास समात्नुहोस् र बिस्तारै 10 सम्म गणना गर्नुहोस्। त्यसपछि, बिस्तारै सास बाहिर।

10. यदि स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले एक भन्दा बढी पफ अर्डर गर्नुभएको छ भने, कम्तीमा 60 सेकेन्ड पर्खनुहोस् र चरण 4 देखि 9 दोहोर्याउनुहोस्।



तस्विर 2 औषधिको एउटा पफ छोड्न तल थिच्नुहोस्। सास लिनुहोस् र आफ्नो सास रोक्नुहोस्।

स्पेसर सफा गर्दै

1. हप्तामा एक पटक, इन्हेलर समात्ने छेउबाट ब्याकपीस हटाउनुहोस्। ब्याकपीस रबरको औंठी जस्तो देखिन्छ। **माउथपिस नहटाउनुहोस्।**
2. सुरक्षात्मक माउथपिस क्याप हटाउनुहोस्।
3. डिशवाशरमा स्पेसर र ब्याकपिसलाई माथिल्लो र्याकमा राख्नुहोस् वा सबै टुक्राहरूलाई न्यानो, साबुन पानीले भरिएको कचौरामा भिजाउनुहोस्। कुनै पनि फोहोर हटाउन डिश साबुन डिटर्जेन्ट प्रयोग गर्नुहोस्। यसलाई सफा गर्न वाशक्लोथ वा ब्रश प्रयोग नगर्नुहोस्।
4. कुल्ला गर्न, सफा, तातो पानीको कचौरामा हल्का गति प्रयोग गरेर स्पेसर र ब्याकपिस घुमाउनुहोस् (तस्विर 4)। बगिरहेको पानी प्रयोग नगर्नुहोस्। पानीको दबावले स्पेसरमा भल्भलाई बर्बाद गर्न सक्छ।
5. हल्का रूपमा अतिरिक्त पानी हटाउनुहोस् र टुक्राहरूलाई सफा सतहमा हावा-सुक्खा छोड्नुहोस्। **तिनीहरूलाई कपडाले रगडेर सुकाउनु हुँदैन।**
6. स्पेसर पूर्णतया सुख्खा छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्। ब्याकपिस र माउथपिस क्याप संलग्न गर्नुहोस्।



अन्य सुझाव

यदि स्पेसर बिग्रिएको वा हराएको छ भने, कृपया आफ्नो बच्चाको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई बताउनुहोस्। तपाईं एक नयाँका लागि एक प्रिस्क्रिप्शन प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। स्पेसरहरू अधिकांश फार्मसीहरू र केही प्रदायकका कार्यालयहरू र क्लिनिकहरू मार्फत उपलब्ध छन्।

तस्विर 4 हप्तामा एक पटक हातले वा डिशवाशरको माथिल्लो र्याकमा स्पेसर र ब्याकपिस सफा गर्नुहोस्।