

TXOJ KEV SIV LUB NQUS TSHUAJ NROG LUB RAJ NTIM PA TSHUAJ

(HOW TO USE AN INHALER WITH A SPACER/HOLDING CHAMBER-Hmong)

1. Co lub tshuaj kom ntev li 10 lij.
2. Ntsaws lub tshuaj rau lub raj ntim pa tshuaj (tswv yim sib dhos sib txawv thaum siv lub raj txawv; xyuas cov kauj ruam uas lub khw tsim yam khoom muaj nrog).
3. Plim koj lub taub hau rov qab me ntsis thiab tshuab pa tawm kom koj cov ntsws tsis muaj pa li lawm.
4. Muab tog yog ntsaws qhov ncauj kom cov hniav tom thiab di ncauj zawm ncig tag nrho. Tsis txhob muab tus nplaig npog lub qhov raj.
5. Nias lub raj tshuaj ib zaug.
6. Siv lub qhov ncauj nqus pa kom tob tob thiab nqus maj mam.
7. Ua pa maj mam thiab nqus kom tob li tob tau.
8. Npo pa thiab suav mus kom txog 10, yog tias koj suav tau txog.
9. Ncuu li 1 feeb thaum nias ib zaug tshuaj twg tag.

