

TXOJ KEV SIV LUB NTSUAS PA SIAB TSHAJ PLAWS

(HOW TO USE YOUR PEAK FLOW METER-Hmong)

1. Txav qhov cim mus rau nram qab ntawm tus lej kawg kiag.
2. Sawv ntsug.
3. Nqus ib pas loj loj kom puv kiag koj cov ntsws tag nrho.
4. Ntsaws tog yog rau hauv qhov ncauj thiab xuas di ncauj npuav ncig kom tag. TSIS TXHOB muab koj tus nplaig npog lub qhov ntawm tus pas. Tsis txhob npog lub qhov dim pa los yog thaiv tus cim kom txav tsis tau.
5. Ua tib zaug tshuab sib zog npaum li koj tshuab tau thiab ceev npaum li ceev tau.
6. Sau tseg tus lej uas koj tshuab tau. Yog koj hnoos los yog ua yuam kev, tsis txhob sau tus lej, rov ua dua.
7. Rov ua kauj ruam 1 txog 5 peb zaug ntxiv thiab sau tus lej loj tshaj plaws ntawm peb zaug no cia rau hauv koj phau ntawv.
8. *Yog koj qhov tshuab siab tshaj plaws poob qis dua 80 feem pua, ua raws li lub tswv yim npaj kho koj.*

