

SIDA LOO ISTICMAALO HOW PEAK FLOW METER **(HOW TO USE YOUR PEAK FLOW METER-Somali)**

1. Calaamadeyaha u riix dhinaca ugu hooseya ee misaanka nambarrada leh.
2. Istaag.
3. Si fiican u neefso, adiga oo sambabahaaga buuxinaya.
4. Qaybta afdaboolaha afkaaga geli oo bushimaha isku qabo. Carrabkaaga HA GELININ qaybta afdaboolaha. Ha daboolin hawada ama ha joojinin dhaqdhaqaaqa tusiyaha.
5. Si xoogan oo dhaqsiya ah ugu neefso oo hal mar oo keliya.
6. Waxaad qortaa nambar ku soo baxay. Haddaad qufacdid ama aad qalad sameysid, nambarka ha qorin, wixii oo dhan markale dib u samee.
7. Ku celceli tillaboyinka 1 ilaa 5 saddex jeer ama wax ka badan waxaadna xusuusqorkaaga ku qortaa saddexda tijaabo ee neeftaada ee ugu fiican.
8. *Haddii uu aqriska peak flow uu ka hoosmaro 80%, raac qorshaaga daaweynta ah.*

