

كيفية استخدام مقياس ذروة تدفق الهواء

- الوقوف أو الجلوس بشكل مستقيم
- التأكد من أن السهم الأحمر الموجود على مقياس ذروة التدفق مضبوط على الصفر
- أخذ نفس عميق لملء الرئتين بالهواء
- توضع الفوهة بين الأسنان والشففتين ويتم النفخ بقوة وبسرعة في الجهاز (نفخة واحدة) - مثل نفخ الشموع في كعكة عيد ميلاد
- لاحظ الرقم الموجود بجانب السهم - هذا هو ذروة التدفق
- أرجع السهم إلى الصفر وتلثق عدة أنفاس طبيعية
- يُكرر ذلك مرتين أخريين
- سجّل أعلى تدفق
- يجب أن تكون النفخات الثلاث متشابهة

