

পিক ফ্লো মিটার কিভাবে ব্যবহার করবেন

- দাঁড়িয়ে থাকুন অথবা সোজা হয়ে বসুন
- পিক ফ্লো মিটারের লাল তীরটি শূন্যে আছে কিনা তা পরীক্ষা করে দেখুন
- গভীর শ্বাস নিয়ে ফুসফুস বাতাস দিয়ে ভরে ফেলুন
- আপনার দাঁত ও ঠোঁটের মাঝখানে মাউথপিস রাখুন এবং ডিভাইসে জোরে এবং দ্রুত ফুঁ দিন (একটি ফুঁ) - যেমন জন্মদিনের কেকের মোমবাতি নিভিয়ে দেওয়া
- তীরের পাশের সংখ্যাটি নোট করুন - এটি আপনার পিক ফ্লো
- তীরটিকে শূন্যে ফিরিয়ে আনুন এবং কয়েকটি স্বাভাবিক শ্বাস নিন
- আরো দুইবার পুনরাবৃত্তি করুন
- আপনার সর্বোচ্চ ফুঁ রেকর্ড করুন
- 3 টি ফুঁ প্রায় একই রকম হওয়ার কথা

