

Mga Pagitan

- **Ang pangpamagitan ay nakatutulong ng malaki upang maraming gamot ang makarating sa baga.**
- **Kagaya ng pangasukat na daming hingahan, ang pangpamagitan ay kailangang gamiting ng tama.**

**Ang pamagitan ay naka tutulong ng malaki upang maraming gamot ang makarating sa baga.
Ang pangpamagitan ay nakakatulong sa mga ganitong paraan:**

- Mabawasan ang lasa ng mga gamot sa hika.
- Panghinto ng ubo pag umiinom ng gamot.
- Pang-iwas ng masamang epekto mula sa pang matagalang hinihingang gamot.

Kagaya ng sinukat na daming hingahan ang pangpamagitan ay kailangang gamitin ng tama (metered – dose inhaler-MDI'S)



1. Alisin ang parting pang bibig mula sa hingahan
2. Ikabit ang hingahan sa pangpagitan
3. Alugin ang hingahan ng apat (4) o limang (5) ulit.
4. Humingang palabas.
5. Ilagay ang kabahaging pang bibig sa tatanganan sisidlan ng gamot sa pagitan ng iyong mga ngipin sa ibabaw ng iyong dila at itikom ang iyong labi sa paligid nito.
6. Pisilin pababa ng hingahan ng isang beses.
7. Huminga ng malalim ng marahan .
8. Pigilan ang paghinga ng may lima (5) o sampung (10) segundo.
9. Alisin sa bibig ang bahaging pang bibig upang makahinga ng palabas.
10. Maghintay ng isang (1) minuto bago magikalawang Paggamit ng gamot, kung kinakailangan pa .



- Maaaring gumamit ng pangpagitan na may mascara para sa mga bata o sanggol. Ang pag gamit ng pangpagitan para sa mga sanggol o mga bata ay katulad ng hakbangin bilang isa hanggang apat ng nakatala sa itaas, pagkatapos:



- Ilagay ang mascara ng lapat sa ibabaw ng bibig ng bata.
- Pisilin ng isang beses pababa ang hingahan.
- Himukin ang bata ng lima (5) o (6) anim na pangkaraniwan hinga.

 **AMERICAN
LUNG
ASSOCIATION.**
of California

San Diego
Childhood
Asthma Initiative

- Huwag tatanggalin sa mukha ng bata ang mascara hangga't hinihinga pa ng bata ang gamot.
- Tanggalin ang mascara.
- Mag hintay ng isang(1) minuto bago ulitinng ikalawang beses, kung kinakailangan pa.

Ang mga hingahan at pangpamagitan ay hindi kailan man dapat ipagamit sa iba at kinakailangan palaging nililinis.

Sa paglinis ng pang pamagitan:

- Alisin ang tubo ng gamot mula sa gamit hingahan. Huwag na huwag ibabad ang tubong sisidlan ng gamot na parte ng gamit hingahan.
- *Iabad ang hingahan at ang pangpamagitan sa pinaghalong isang (1) kabahaging suka at tatlong (3) kabahagi ng tubig ng mga tatlong (30) minuto. Huwag isisin ang pang pamagitan.
- Patuyuin sa hangin ang pangpamagitan at kagamitang hingahan.

