

## **Sukat Na Kagamitan Hingahan (MDI's)**



**Karamihan sa hingahang gamot sa hika ay sinukat na dose (o MDI).**

Mahalagang nasa tamang paraan ang pag gamit ng kagamitang hingahan upang makasiguro na nakakatanggap ang iyong baga ng tamang lunas.

Ang paggamit ng hingahan na may pamagitan ay isang maayos na pamamaraan. Ang pamagitan ay nakakatulong sa mga bata at mga sanggol sa paggamit ng hingahan

**Mahalagang nasa tamang paraan ang pag gamit ng hingahan upang ang gamot ay magkabis.**



### **Tamang Paggamit;**

1. Alisin ang takip.
2. Alugin ang hingahan apat (4 ) o limang (5) ulit.
3. Huminga ng pangkaraniwan palabas.
4. Hawakan ang hingahan ng dalawang (2) daliring pagitan sa bibig.
5. Pisilin pababa ang hingahan kasabay ng dahandahan ng malalim paghinga.
6. Pigilin ang iyong hininga ng sampung (10) saglit o segundo upang makapasok sa kailaliman ng baga ang gamot.
7. Maghintay ng isang (1)minuto bago mo ulitin ( kung kinakailangan pa.)

**Sanayin ang hakbanging ito kasama ang iyong manggagamot.**



**Alamin sa iyong manggagamot ang ibang paraan kung nahihirapan ka sa hakbang na nakatala dito.**

**Huwag na huwag mong ipapagamit sa iba ang iyong hingahan.**

Kailangan linisin ang hingahan tuwing mga dalawa (2) o tatlong (3) araw.

Para sa paglinis ng hingahan:

- Alisin ang tubo ng gamut na nakakabit sa hingahan. Huwag basain ang tubo ng gamut
- I babad ang hingahan sa pinaghalong isang (1) bahagi ng suka at tatlong (3) bahagi
- ng tubig sa loob ng tatlumpong (30) minuto.
- Patuyuin sa hangin.

