

	<p>جهاز قياس القوة القصوى للتنفس يحوي على مؤشر يجب أن يوضع على الصفر قبل بدء الاستعمال، قد يتطلب ذلك رجاً شديداً، في حال وجود قطعة خارجية للفم يجب تركيبها قبل بدء الاستعمال.</p>	<p>قبل الاستخدام</p>
	<p>اجلس بشكل مستقيم وخذ شهيقاً عميقاً من الفم بعيداً عن الجهاز.</p>	<p>الخطوة ١</p>
	<p>ضع فمك على الفتحة، احرص على أن لا تقوم بسد الفتحة باللسان، ثم قم بالنفخ مرة واحدة قوياً وسريعاً.</p>	<p>الخطوة ٢</p>
<p>كرر الاختبار ثلاث مرات. سجل جميع القراءات. في حال السعال أو اجراء الاختبار بطريقة خاطئة يجب اعادته مرة أخرى. احفظ أعلى رقم من بين الثلاث قراءات بكونه أفضل رقم شخصي لقوة التنفس.</p>		<p>بعد الاستخدام</p>
<p>أرقام المعدل الأقصى لتدفق الهواء يمكن وضعها في نطاق ثلاثة ألوان تشبه إشارة المرور . بمقارنة أرقام معدلك الأقصى لتدفق الهواء تستطيع تحديد لون الإشارة الذي يقع فيه الرقم الذي تسجله يوميا لتدفق زفيرك.</p>		<p>نظام ألوان الاشارات</p>
<ul style="list-style-type: none"> الإشارة خضراء (٨٠% - ١٠٠% من الرقم النهائي (إنطلق - أنت في أمان من النوبات ، وتستطيع الاستمرار في تناول الجرعات المعتادة الإشارة صفراء (٥٠% - ٨٠% من الرقم النهائي (إحترس - حالتك ليست تحت التحكم ويجب تعديل خطة العلاج لتحاشي الخطورة .اتصل بطبيبك. الإشارة حمراء (تحت ٥٠% من الرقم النهائي (خطر - يجب عليك أن تتناول فوراً موسع شعب سريع المفعول ثم تتصل مباشرة بطبيبك. 		