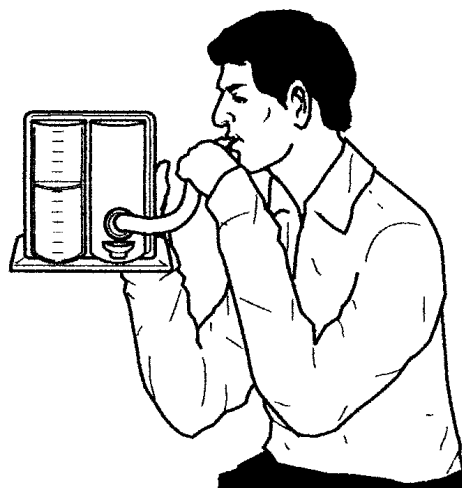


# Incentive Spirometer

An incentive spirometer is a device used to help you take deep breaths. This opens the air sacs in your lungs to keep your lungs healthy.

## How to use the incentive spirometer:

1. Hold the device straight up in front of you.
2. Breathe out.
3. Close your lips tightly around the mouthpiece.
4. Inhale slowly and deeply through your mouth. This slow deep breath will raise the piston as the air sacs in your lungs open.
5. When you feel you cannot breathe in any longer, take the mouthpiece out of your mouth.
6. Hold your breath for 3-5 seconds then breathe out slowly.
7. Breathe normally for a few breaths and let the piston return to the bottom of the chamber.
8. Repeat this 10 times. If you feel dizzy, slow your breathing down.
9. After you take the 10 deep breaths on your incentive spirometer, cough. This may remove secretions that build up in your lungs.
  - **If you have had surgery on your chest or stomach**, hold a pillow or folded blanket over your incision. You will have less pain when you cough.
10. Repeat these steps every 2 hours or as directed.



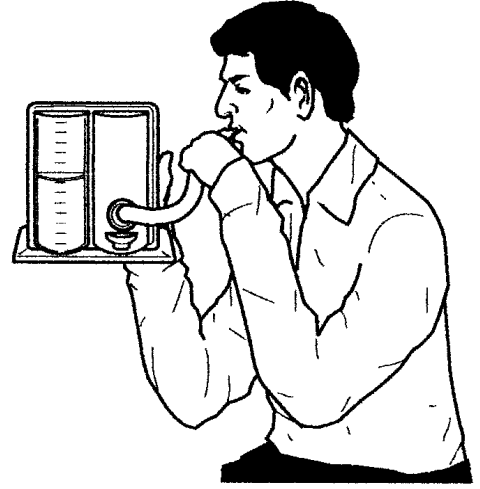
**Talk to the staff if you have any questions or concerns.**

# इन्सेन्टिव स्पाइरोमीटर

इन्सेन्टिव स्पाइरोमीटर एक उपकरण है जिसे आपको गहरी साँस लेने में मदद करने के लिए प्रयोग किया जाता है। इससे आपके फेफड़ों के वायु छिद्र खुल जाते हैं और आपके फेफड़े स्वस्थ रहते हैं।

## इन्सेन्टिव स्पाइरोमीटर का प्रयोग कैसे करें:

1. उपकरण को अपने सामने सीधा पकड़ें।
2. साँस बाहर छोड़ें।
3. मुँहनाल चारों ओर से होठों से कसकर बंद करें।
4. अपने मुँह से धीरे-धीरे और गहरी साँस लें। जैसे-जैसे आपके फेफड़े के वायु छिद्र खुलेंगे, धीमी गहरी साँस से आपका पिस्टन ऊपर उठेगा।
5. जब आपको लगे कि अब आप साँस नहीं ले पाएँगे तो मुँहनाल अलग करें।
6. 3-5 सैकंड साँस रोकें, फिर धीरे-धीरे साँस छोड़ें।
7. कुछ साँस सामान्य रूप से लें और पिस्टन को चेम्बर के नीचे लौटने दें।
8. यह प्रक्रिया 10 बार दोहराएँ। यदि आपको चक्कर आते हैं, साँस धीमी कर दें।
9. इन्सेन्टिव स्पाइरोमीटर पर 10 गहरी साँसें लेने के बाद खाँसें। इससे आपके फेफड़ों में जमा होनेवाले स्राव निकल सकते हैं।
  - यदि आपके सीने या पेट की शल्य चिकित्सा हुई, चीरे की जगह तकिया या मोड़ा गया कम्बल पकड़कर रखें। आपको खाँसते हुए कम दर्द होगा।
10. यह प्रक्रिया हर 2 घंटे या बताए गया हो ऐसे दोहराएँ।



यदि आपको कोई प्रश्न या शंका हो तो अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।

Spirometer. Hindi.

9/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).