Peak Flow Meter

A peak flow meter measures how fast air moves out of the lungs. This is a good way to check changes in your airways from asthma before you may feel them. Then you can take your medicines early to stop these changes and avoid a severe asthma attack. Use a peak flow meter as directed by your doctor.

How to use your peak flow meter:

1. Connect the mouthpiece to the peak flow meter.

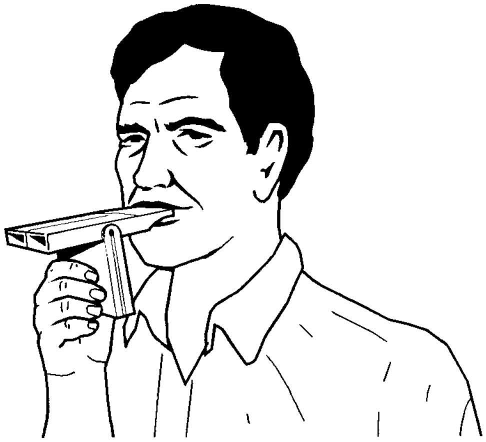
2. Move the mark to zero.

3. Hold the meter with the thumb and the forefinger of one hand.

4. Stand up or sit up straight.

5. Take in a deep breath.

6. Close your lips tightly around the mouthpiece.



7. Blow out as hard and fast as you can into the mouthpiece with one blow.

पीक फ्लो मीटर

पीक फ्लो मीटर यह नापता है कि फेफड़ों से हवा कितनी तेजी से बाहर निकलती है। दमा होने से पहले ही वायुमार्ग में हो रहे परिवर्तनों को जाँचने का यह अच्छा तरीका है। इससे आप इन परिवर्तनों को रोकने के लिए पहले ही दवाई ले सकते हैं और गंभीर अस्थमा के प्रकोप से बच सकते हैं। अपने डॉक्टर के निर्देशानुसार पीक फ्लो मीटर का इस्तेमाल करें।

पीक फ्लो मीटर कैसे इस्तेमाल करें:

1. माउथपीस को पीक फ्लो मीटर से जोड़ें
2. संकेतक को शून्य पर ले आयें।
3. मीटर को एक हाथ के अंगूठे और पहली उंगली से पकड़ें।
4. खड़े हो जायें अथवा सीधे बैठ जायें।
5. एक गहरी साँस लें।
6. माउथपीस के चारों ओर अपने ओंठ कसकर बंद करें।

7. माउथपीस में एक साँस में आप जितनी जोर एवं तेजी से फूंक भर सकते हैं भरें।

Peak Flow Meter. Hindi.

8. Write down the number. If you cough or make a mistake, reset the mark to zero and do it again.

9. Do this 3 times. Record the highest of the three readings.

10. Clean the mouthpiece with soap and water.

What the Reading Means

- **Green Zone**—means your peak flow shows your lungs are working well. Your medicine is working and you can go ahead with your daily activities.
  Your green zone is readings above_____________.

- **Yellow Zone—**means your lungs are working harder. Your medicine may need to be changed. Take the action your doctor has ordered for you or call your doctor. Use caution in your daily activities.
  Your yellow zone is readings between __________ and _________.

- **Red Zone**—means you are having breathing problems and your asthma is not under control. Go to the doctor or call 911. You need treatment **right away**.
  Your red zone is readings below ____________.

Some meters have color markers that can be set to show your target zones.

Your doctor or nurse can help you figure out your target zones, based on your readings when your asthma is controlled. You may need to check your readings for several days and then bring them with you to the doctor's office or clinic. Your target zone may be different than another person's because of your size, age and lung function.

8. संख्या लिखें। यदि आपको खाँसी आ जाए अथवा कोई भूल हो जाए तो संकेतक को फिर से शून्य पर ले आयें और यह क्रिया दोहरायें।

9. यह तीन बार करें। तीनों बार में से सर्वोच्च संख्या लिखें।

10. माउथपीस को साबुन और पानी से साफ करें।

रीडिंग का अर्थ

- **हरा क्षेत्रः**– इसका अर्थ है कि आपका पीक फलॉ दिखा रहा है कि आपके फेफड़े अच्छी तरह कार्य कर रहे हैं। आपकी दवाई काम कर रही है और आप अपने दैनिक क्रिया–कलाप जारी रख सकते हैं।

  आपका हरा क्षेत्र ____________________ रीडिंग से ऊपर है।

- **पीला क्षेत्रः**– इसका अर्थ है कि आपके फेफड़े ज़्यादा काम कर रहे है। आपको दवाई बदलने की आवश्यकता है। अपने डॉक्टर को निर्देशानुसार कार्य करें अथवा अपने डॉक्टर को बुलाएं। अपने दैनिक कार्यों में सावधानी बरतें।

  आपके पीले क्षेत्र की रीडिंग ___________ और ___________ के बीच है।

- **लाल क्षेत्रः**– इसका अर्थ है कि आपको साँस लेने में तकलीफ है और आपका दमा नियंत्रण में नहीं है। डॉक्टर के पास जायें अथवा 911 से संपर्क करें। आपको <u>**तुरंत**</u> उपचार की आवश्यकता है।

  आपके लाल क्षेत्र की रीडिंग _________________ से नीचे है।

कुछ मीटरों में रंगीन संकेतक होते हैं जो आपके लक्षित क्षेत्र को दिखाने के लिए निर्धारित किए जा सकते हैं।

जब आपका दमा नियंत्रण में हो तो आपकी रीडिंग के आधार पर आपके डॉक्टर अथवा नर्स आपके लक्षित क्षेत्र को तय करने में मदद कर सकते हैं। आपको कई दिनों तक अपनी रीडिंग की जाँच करने की और इसे लेकर डॉक्टर के पास अथवा क्लीनिक जाने की आवश्यकता हो सकती है । आपके कद, उम्र और फेफड़ों की क्रिया के कारण आपका लक्षित क्षेत्र दूसरे व्यक्ति से भिन्न हो सकता है ।

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

5/2005. 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**.

यदि आप कुछ पूछना चाहते हैं अथवा चिन्तित हैं तो अपने डॉक्टर अथवा नर्स से बात करें।

Peak Flow Meter. Hindi.

5/2005. 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**.