

ハンディヘラー（薬品名：スピリーバ）



1 薬の準備

キャップと吸入口を開け、カプセルを穴に入れます。
吸入口をカチッと音がするまで閉めます。
緑のボタンを強く1回だけ押します。



2 息吐き

無理をしない程度に「フーッ」と十分に息を吐き出します。
吸入口には息を吹きかけないでください。



3 吸入

吸入口全体をしっかりくわえ
少し上向きで、強く深く「スーッ」と吸い込む



4 息止め

吸入口から口を離し、苦しくない程度（5秒程）息を止めます。



5 息吐き

ゆっくりと息を吐き出してください。
吸入口には息を吹きかけないでください。



6 後片付け

吸入口を開けカプセル内に粉末が残っていないことを確認しカプセルを捨てます。吸入口を閉めてキャップをします。



7 うがい

のどと口の中に薬剤が残らないように、
口ゆすぎと、ガラガラのうがいを3回程度行ってください。