

Inhaler Technique Checklist

इनहेलर तकनीक चेकलिस्ट

BAYU HEALTHCARE

Patients' Corner · रोगी कॉर्नर

Tick each step while you practise. Show your technique to your doctor or chemist at every visit. · अभ्यास करते समय हर स्टेप पर ✓ लगाएँ। हर बार डॉक्टर या केमिस्ट को तरीका दिखाएँ।

Dry powder inhaler (DPI)

ड्राई पाउडर इनहेलर (डीपीआई)

- 1 Check the dose counter — is there medicine left?** ☐
डोज काउंटर देखें — दवा बची है?
- 2 Hold the inhaler upright and load one dose as shown for your device.** ☐
इनहेलर सीधा पकड़ें और अपने डिवाइस के अनुसार एक डोज लोड करें।
- 3 Breathe out fully — away from the mouthpiece.** ☐
पूरी साँस बाहर छोड़ें — माउथपीस से दूर।
- 4 Seal your lips firmly around the mouthpiece.** ☐
होंठ माउथपीस पर कसकर बंद करें।
- 5 Breathe in FAST and DEEP through the mouth.** ☐
मुँह से तेज़ और गहरी साँस अंदर लें।
- 6 Remove the inhaler; hold your breath for up to 10 seconds.** ☐
इनहेलर हटाएँ; लगभग 10 सेकंड साँस रोकें।
- 7 Breathe out slowly, away from the inhaler.** ☐
धीरे-धीरे साँस छोड़ें, इनहेलर से दूर।
- 8 Second dose prescribed? Repeat steps 2-7.** ☐
दूसरी डोज है? स्टेप 2-7 दोहराएँ।
- 9 Close the cap. Rinse your mouth with water and spit.** ☐
ढक्कन बंद करें। पानी से कुल्ला करके थूकें।

Common mistakes · आम गलतियाँ

- Breathing out into the inhaler — moisture spoils the powder · इनहेलर में फूँकना
- Breathing in slowly — a DPI needs a fast, strong breath · धीमी साँस लेना
- Forgetting to rinse after a steroid inhaler · कुल्ला भूल जाना
- Keeping it in the bathroom or a damp place · नमी वाली जगह रखना

Nasal spray

नेज़ल स्प्रे

- 1 Blow your nose gently. Shake the bottle.** ☐
नाक हल्के से साफ़ करें। बोतल हिलाएँ।
- 2 First use, or not used for a while? Spray into the air until a fine mist comes.** ☐
पहली बार/लंबे समय बाद? हवा में स्प्रे करें जब तक बारीक फुहार न आए।
- 3 Tilt your head slightly forward.** ☐
सिर थोड़ा आगे झुकाएँ।
- 4 Use the opposite hand: right hand for the left nostril.** ☐
उल्टा हाथ इस्तेमाल करें: बाएँ नथुने के लिए दायीं हाथ।
- 5 Aim towards the outer side of the nose — away from the middle wall.** ☐
नोज़ल नाक की बाहरी दीवार की ओर रखें — बीच की दीवार से दूर।
- 6 Spray while breathing in gently. Do not sniff hard.** ☐
हल्की साँस लेते हुए स्प्रे करें। ज़ोर से न सूँघें।
- 7 Repeat in the other nostril. Wipe the nozzle and close the cap.** ☐
दूसरे नथुने में दोहराएँ। नोज़ल पोंछकर ढक्कन लगाएँ।

Remember · याद रखें

- Use it every day as prescribed — full effect builds over several days · रोज़ लें, असर कुछ दिनों में पूरा आता है
- Don't share your spray · स्प्रे किसी और से साझा न करें
- Nosebleed or pain? Tell your doctor · नाक से खून या दर्द हो तो डॉक्टर को बताएँ

Checked by · जाँचकर्ता:

Date · तारीख:

Next check · अगली जाँच:

Watch the step-by-step videos: bayuhealthcare.in/patients-corner · वीडियो देखें