



TRU ZONE*

PEAK FLOW METER

DÉBITMÈTRE POUR DÉBIT DE POINTE

ESPIRÓMETRO

DỤNG CỤ ĐO LƯU LƯỢNG ĐỈNH

مقياس ذروة الجريان



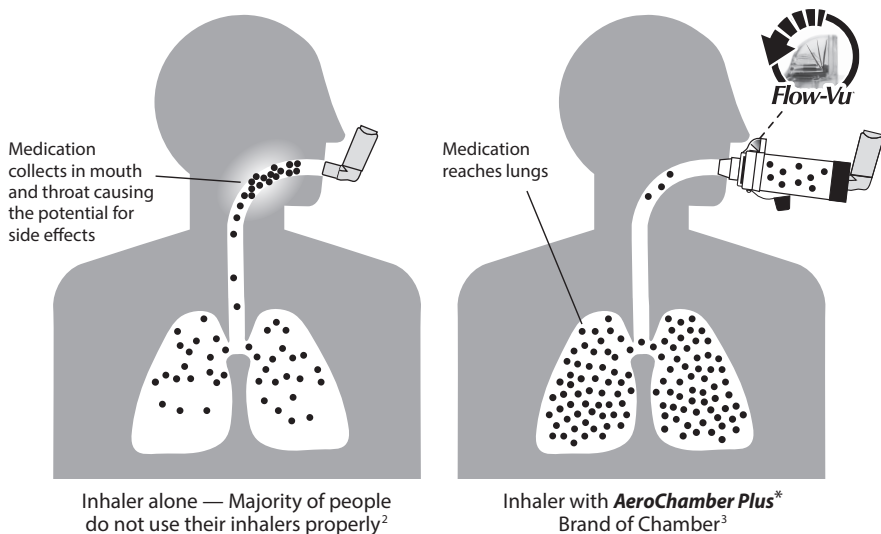
479-GLO-EN



TRUDELL MEDICAL
INTERNATIONAL



People who use a valved holding chamber with their inhaler have **better control**.¹



Guidelines recommend chambers for children and adults.⁴

Ask your healthcare provider which chamber is right for you.

AeroChamber
Plus **Flow-Vu**[®]

Anti-Static Valved Holding Chamber

www.aerochamber.com

¹Levy ML, Hardwell A, McKnight E, Holmes J. Asthma patients' inability to use a pressurized metered-dose inhaler (pMDI) correctly correlates with poor asthma control as defined by the Global Initiative for Asthma (GINA) strategy: a retrospective analysis. *Prim Care Respir J*. 2013;Dec;22(4):406-11. ²Plaza V, Sanchis J. Medical personnel and patient skill in the use of metered dose inhalers: a multicentric study. *Respiration* 1998;65:195-8. ³Singh D et al. Effect of **AeroChamber Plus*** on the lung and systemic bioavailability of beclomethasone dipropionate/formoterol pMDI. *British Journal of Clinical Pharmacology* 2011;72(6):932-9. ⁴Global Initiative for Asthma. *Global strategy for asthma management and prevention 2017*. Available at: www.ginasthma.org/guidelines-gina-report-global-strategy-for-asthma.html.



EN	Instructions / Daily Record / ColorZone* Tapes.....	2
FR	Instructions / Enregistrement quotidien / Bandes ColorZone* .	4
ES	Instrucciones / Registro Diario / Cintas ColorZone*	7
VI	Hướng dẫn / Phiếu ghi nhận hàng ngày / Dải băng ColorZone*	9
AR	التعليمات / السجل اليومي / أشرطة ColorZone*	13

TRUZONE[®] PFM

Peak Flow Meter

Truly Easy

EN

⚠ Please read the instructions carefully before using.

Your **TruZone**[®] PFM has been designed for single patient use only.

INTRODUCTION

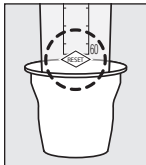
A peak flow meter is used to measure the fastest rate you can force air from your lungs. With asthma, your peak flow reading may drop before you even experience any symptoms. Tracking your readings will help detect these changes and may help you maintain control of your asthma.

TruZone[®] PFM can be used by either children or adults as part of an overall asthma management program, and must always be used as instructed. If you have questions about how to use this device or do not fully understand the user instructions, please contact your healthcare professional. **If you record an unusual reading, seek professional advice immediately.**

USING YOUR PEAK FLOW METER

It will be easiest for you to remember to record your peak flow reading if you associate it with something you do twice daily – like brushing your teeth or prior to taking your asthma medications. It is generally advised that peak flow be measured at 8:00 AM and 8:00 PM, but always as recommended by your healthcare professional. Your **TruZone**[®] PFM should be cleaned before first use and then weekly.

1 Visually inspect the device and make sure there are no defects or foreign objects lodged inside. This can be done by lightly blowing into the PFM to see if the yellow indicator moves, then resetting the indicator. Replace **IMMEDIATELY** if any defect is noticed.



2 To reset the yellow indicator, gently shake the device vertically until it is positioned directly behind the reset diamond.

3 Hold your **TruZone**[®] PFM by the clear body, ensuring the end of the device is not blocked.

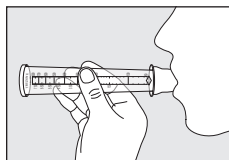
4 Stand or sit up as straight as possible, while still being comfortable.

5 Take as deep a breath as possible. Do not inhale through the device.

6 Put the **TruZone**[®] PFM mouthpiece into your mouth – making sure to seal your lips tightly around the green mouthpiece. Don't block the mouthpiece with your teeth or tongue as this may result in an inaccurate reading.

7 Blow out as hard and as fast as possible.

The force of the air coming out of your lungs will cause the yellow indicator to move along the numbered scale.



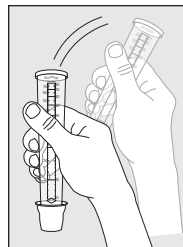
① Note: Avoid coughing or spitting into the device to ensure accuracy.

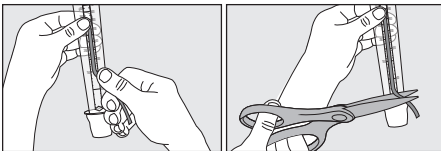
8 Repeat steps 2 through 7 three times (or as instructed by your healthcare professional), resetting the yellow indicator between each reading.

9 Record the best of your three readings in your Daily Record.

USING YOUR PEAK FLOW METER WITH THE OPTIONAL COLORZONE[®] TAPE

ColorZone[®] Tapes are enclosed to help define your individual target zones. These are similar to the colours of a traffic light. Green signals that your asthma is under control and that your airways are open. Yellow signals that your condition may be worsening. You will likely start to experience symptoms, and the closer you move to the red zone the more pronounced the symptoms will become. The red zone indicates that you are in severe respiratory distress and immediate danger – **SEEK IMMEDIATE MEDICAL CARE!**





To apply, simply remove one piece of multicolored tape from the sheet by cutting along the dotted lines. To apply, peel the backing from the green zone. Place the tape in the middle of the scale and align the arrows below the word 'BEST' with your best peak flow number. Press the green zone into place. Cut the red zone just above the reset diamond (see illustration), peel off the remaining backing and press into place.

GREEN | Asthma Under Control

- 80-100 percent of personal best; asthma is well controlled

YELLOW | Worsening Condition

- High Yellow: 65-79 percent of personal best; asthma is getting worse
- Low Yellow: 50-64 percent of personal best

RED | Take Action

- Below 50 percent of personal best; **DANGER – SEEK IMMEDIATE MEDICAL HELP**

Once you have set the **ColorZone*** Tapes, they **SHOULD NOT** be moved unless you are advised to do so by a healthcare professional. Store the extra tapes in a safe place for use later.

HOW TO USE YOUR DAILY RECORD

Your Daily Record should be used to track your peak flow readings between healthcare appointments. There are spaces across the top to track up to 35 days, and an area below each date to track up to three separate peak flow readings. You have a choice of two methods when charting your peak expiratory flow results:

- **TruZone* PFM Method:** The scales on both your **TruZone*** PFM and Daily Record are identical, so it is easy to record your best peak flow number. Simply lay your **TruZone*** PFM directly onto the Daily Record. Align the device to the upper and lower limits of the scales of the Daily Record. Now mark an "X" next to the point where the yellow indicator rests, ensuring you are below the correct Date and Time on the graph.
- **Conventional Method:** Simply locate the point on the Daily Record, below the correct Date

and Time, corresponding to the best peak flow reading you wish to record. Mark an "X" at that point.

By tracking your peak flow reading twice each day, you can help your healthcare professional understand how well your asthma is controlled. Remember to take your Daily Record with you to every appointment.

Regardless of your peak flow reading, if you feel you are experiencing symptoms of an asthma attack seek immediate medical attention.

CLEANING YOUR TRUZONE* PFM

Your **TruZone*** PFM should be cleaned weekly.

1 Soak the device in warm soapy water, agitating gently. Do not use a brush or other object to clean the inside.

2 Rinse gently with clean water.

3 Gently shake out excess water and allow to air dry thoroughly in a vertical position.

4 You may also safely clean your **TruZone*** PFM using the normal cycle on the top rack of the dishwasher. Cleaning with overly dirty dishes is not recommended.

⚠ CAUTION: Never disassemble your **TruZone*** PFM or place it in boiling water.

STANDARDS

The **TruZone*** PFM conforms to the American Thoracic Society Standardization of Spirometry: 2005 for peak flow measurements. These standards reflect the use of 26 flow-time waveforms specifically selected to evaluate peak flow meters. Accuracy is $\pm 12\%$ or 25 L/min, whichever is greater.

① Note: The **TruZone*** PFM meets all accuracy and precision requirements that may be encountered under typical use. As with any pressure/flow rate monitor, the **TruZone*** PFM may be affected by extreme altitude variations or temperatures.** The meter is not significantly affected by relative humidity and should be used within a normal temperature range (20 to 35 degrees Celsius/68 to 95 degrees Fahrenheit). All measurements of the **TruZone*** PFM have been validated at Body Temperature and Pressure Saturated with water vapors (BTPS).

**Gardner, RM, et al. *Evaluation of Accuracy and Reproducibility of Peak Flow Meter at 1,400m*. Chest 1992; 101:948-952.

⚠ CAUTIONS

- Contact your healthcare professional immediately if you experience any unusual symptoms or if your peak flow reading indicates a worsening of your condition
- Do not leave the device unattended with children. It is not a toy.
- Device contains metal parts

📌 NOTES

- When not in use, store in a clean, dry container
- Device should be replaced after 12 months of regular use
- Follow complete cleaning instructions prior to disposal of the device
- Copies of the Instructions for Use and Daily Record sheets can be downloaded from www.truzone.ca
- Indoor use only

REORDER NUMBER

TruZone* Peak Flow Meter
(includes **TruZone*** PFM, Instructions,
ColorZone* Tapes and Daily Record) 60501070

TruZone* PFM Disposable
Cardboard Mouthpieces 55594-001



FR

⚠ Veuillez lire attentivement les instructions avant utilisation.

Votre débitmètre **TruZone*** a été conçu exclusivement pour un seul patient.

INTRODUCTION

Un débitmètre pour débit de pointe sert à mesurer la vitesse la plus grande à laquelle vous pouvez expulser l'air de vos poumons. Avec l'asthme, votre valeur de débit de pointe peut tomber avant même que vous ayez remarqué des symptômes quelconques. Le suivi de vos relevés vous aidera

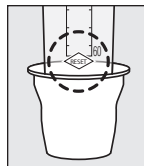
à détecter ces changements et peut vous aider à garder votre asthme sous contrôle.

Le débitmètre **TruZone*** peut être utilisé aussi bien par les enfants que par les adultes dans le cadre d'un programme global de gestion de l'asthme, et doit toujours être utilisé selon les instructions. Si vous avez des questions sur la façon d'utiliser ce dispositif ou si vous ne comprenez pas le mode d'emploi, veuillez contacter votre professionnel de santé. Si vous enregistrez une valeur inhabituelle, demandez immédiatement un avis médical.

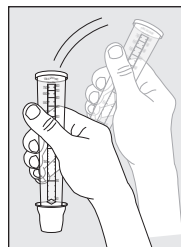
UTILISATION DE VOTRE DÉBITMÈTRE POUR DÉBIT DE POINTE

Il vous sera plus facile de penser à enregistrer les relevés de votre débitmètre si vous l'associez à quelque chose que vous faites deux fois par jour, comme vous brosser les dents ou avant de prendre vos médicaments pour l'asthme. Il est généralement conseillé de mesurer le débit de pointe à 8 heures du matin et à 8 heures du soir, mais toujours selon les recommandations de votre professionnel de santé. Votre débitmètre **TruZone*** doit être nettoyé avant la première utilisation, puis toutes les semaines.

1 Inspectez visuellement le dispositif et assurez-vous qu'il n'y a aucun défaut et aucun corps étranger logé à l'intérieur. Pour cela, soufflez légèrement dans le débitmètre pour voir si l'indicateur jaune bouge, puis réinitialisez l'indicateur. Remplacez-le IMMÉDIATEMENT si vous remarquez un défaut.



2 Pour réinitialiser l'indicateur jaune, secouez doucement le dispositif verticalement jusqu'à que l'indicateur soit placé directement derrière le losange de réinitialisation.



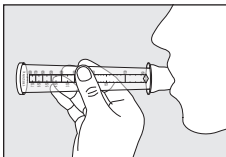
3 Tenez votre débitmètre **TruZone*** par le corps transparent, en vous assurant que l'extrémité du dispositif n'est pas obstruée.

4 Tenez-vous debout ou assis aussi droit que possible, tout en étant bien confortablement installé.

5 Prenez une inspiration aussi profonde que possible. N'inhalez pas à travers le dispositif.

6 Placez l'embout buccal du débitmètre **TruZone*** dans votre bouche, en veillant à fermer hermétiquement vos lèvres étroitement autour de l'embout vert. Ne bloquez pas l'embout buccal avec vos dents ou votre langue car cela peut entraîner des résultats inexacts.

7 Expirez avec force, le plus rapidement possible. La force de l'air qui sort de vos poumons déplacera l'indicateur jaune de débit le long de l'échelle graduée.



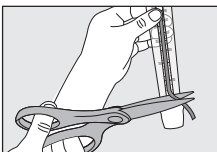
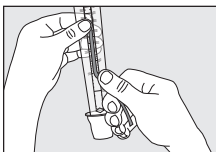
① **Remarque :** Pour assurer sa précision, évitez de tousser ou de cracher dans le dispositif.

8 Répétez les étapes 2 à 7 trois fois (ou selon les instructions de votre professionnel de santé), en réinitialisant l'indicateur jaune après chaque relevé.

9 Consignez la meilleure de vos trois lectures dans votre Registre quotidien.

UTILISATION DE VOTRE DÉBITMÈTRE POUR DÉBIT DE POINTE AVEC LA BANDE **COLORZONE*** OPTIONNELLE

Des bandes **ColorZone*** sont incluses pour aider à définir vos zones cibles personnelles. Celles-ci sont similaires aux couleurs des feux de circulation. Un résultat dans la zone verte indique que votre asthme est sous contrôle et que vos voies respiratoires sont ouvertes. Un résultat dans la zone jaune indique que votre état peut s'aggraver. Vous commencerez probablement à ressentir des symptômes; plus vous vous approchez de la zone rouge, plus les symptômes deviennent prononcés. Un résultat dans la zone rouge indique que vous êtes en détresse respiratoire grave et en danger immédiat – **CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT UN MÉDECIN!**



Pour appliquer les bandes, retirez simplement une bande multicolore de la feuille en découpant le long des lignes en pointillés. Pour appliquer, retirez l'arrière de la zone verte. Placez la bande au milieu de l'échelle et alignez les flèches sous le mot « BEST » sur le numéro correspondant à votre meilleur débit de pointe. Appuyez sur la zone verte pour la mettre en place. Coupez la zone rouge juste au-dessus du losange de réinitialisation (voir l'illustration), enlevez le support restant et appuyez pour mettre en place.

VERT | Asthme sous contrôle

• 80-100 pour cent de votre meilleure valeur personnelle; l'asthme est bien contrôlé

JAUNE | Condition qui s'aggrave

• JAUNE HAUT: 65-79 pour cent de votre meilleure valeur personnelle; l'asthme empire

• JAUNE BAS: 50-64 pour cent de votre meilleure valeur personnelle

ROUGE | Passez à l'action

• En dessous de 50 pour cent de votre meilleure valeur personnelle. **DANGER – DEMANDEZ IMMÉDIATEMENT UNE AIDE MÉDICALE**

Une fois que vous avez défini les bandes **ColorZone***, celles-ci NE DOIVENT PAS être déplacées à moins qu'un professionnel de santé ne vous conseille de le faire. Rangez les bandes restantes en lieu sûr en vue d'une utilisation ultérieure.

COMMENT UTILISER VOTRE REGISTRE QUOTIDIEN

Utilisez votre registre quotidien pour suivre vos lectures de débit de pointe entre les rendez-vous chez votre médecin. Il y a des espaces en haut pour des suivis de 35 jours maximum, et une zone sous chaque date pour inscrire jusqu'à trois lectures de débit de pointe distinctes. Vous avez le choix entre deux méthodes pour documenter vos résultats de débit expiratoire de pointe:

• **Méthode du débitmètre TruZone***: Les échelles situées à la fois sur votre débitmètre **TruZone*** et sur votre Registre quotidien sont identiques, ce qui facilite l'enregistrement de votre meilleur débit de pointe. Posez simplement votre débitmètre **TruZone*** directement sur le Registre quotidien. Alignez le dispositif sur les limites haute et basse des échelles sur le Registre quotidien. Marquez maintenant un « X » près du

point où se trouve l'indicateur jaune, en vérifiant que vous vous trouvez sous la date et l'heure correctes sur le graphique.

- **Méthode classique :** Localisez simplement le point sur le Registre quotidien, sous la date et l'heure correctes, correspondant à la lecture de meilleur débit de pointe que vous souhaitez enregistrer. Marquez un « X » à ce point.

En inscrivant votre lecture de débit de pointe deux fois par jour, vous pouvez aider votre professionnel de santé à évaluer dans quelle mesure votre asthme est sous contrôle. N'oubliez pas d'apporter votre Registre quotidien à chaque rendez-vous.

Quelle que soit la lecture de votre débit de pointe, consultez immédiatement un médecin si vous avez l'impression d'éprouver des symptômes d'une crise d'asthme.

NETTOYAGE DE VOTRE DÉBITMÈTRE **TRUZONE***

Votre débitmètre **TruZone*** doit être nettoyé une fois par semaine.

1 Faites tremper le dispositif dans de l'eau chaude savonneuse en l'agitant doucement. N'utilisez pas de brosse ou d'autre objet pour nettoyer l'intérieur.

2 Rincez délicatement à l'eau claire.

3 Éliminez le surplus d'eau du dispositif en le secouant et laissez-le sécher à l'air en position verticale.

4 Vous pouvez également nettoyer sans risque votre débitmètre **TruZone*** au lave-vaisselle, en le plaçant sur le panier du haut et en utilisant le cycle de lavage normal. Un nettoyage avec de la vaisselle très sale n'est pas recommandé.

⚠ MISE EN GARDE : Ne démontez jamais votre débitmètre **TruZone***, ne le mettez jamais dans de l'eau bouillante.

NORMES

Le débitmètre **TruZone*** est conforme aux normes de spirométrie de l'American Thoracic Society de 2005 concernant les mesures de débit de pointe. Ces normes reflètent l'utilisation de 26 formes d'onde de temps de débit spécialement sélectionnées pour évaluer les débitmètres de pointe. La précision est de $\pm 12\%$ ou 25 l/min, la valeur la plus grande étant retenue.

① Remarque : Le débitmètre **TruZone*** répond à toutes les exigences d'exactitude et de précision que l'on peut rencontrer en utilisation normale. Comme pour tout moniteur de pression/de débit, le débitmètre **TruZone*** peut être affecté par les variations d'altitude ou les températures extrêmes.** Il n'est pas affecté de manière significative par l'humidité relative et doit être utilisé dans une plage de température normale (20 à 35 °C/68 à 95 °F). Toutes les mesures du débitmètre **TruZone*** ont été validées à température corporelle et pression de vapeur saturante.

**Gardner, RM, et al. Evaluation of Accuracy and Reproducibility of Peak Flow Meter at 1,400m. Chest 1992; 101:948-952.

⚠ MISES EN GARDE

- Contactez immédiatement votre professionnel de santé si vous éprouvez des symptômes inhabituels ou si votre lecture de débit de pointe indique une aggravation de votre état.
- Ne laissez pas le dispositif sans surveillance en présence d'enfants. Ce n'est pas un jouet.
- Ce dispositif contient des parties métalliques

① REMARQUES

- Lorsqu'il n'est pas utilisé, rangez-le dans un contenant propre et sec.
- Le dispositif doit être remplacé après 12 mois d'utilisation régulière.
- Suivez les instructions de nettoyage complet avant la mise au rebut du dispositif.
- Vous pouvez télécharger des copies du mode d'emploi et des feuilles de Registre quotidien à partir de www.truzone.ca
- Utilisation en intérieur uniquement

NUMÉRO DE RENOUVELLEMENT DE COMMANDE

Débitmètre pour débit de pointe **TruZone***
(comprend débitmètre **TruZone***,
mode d'emploi, bandes **ColorZone***
et Registre quotidien)

60501070

Embouts buccaux en carton
jetables **TruZone***

55594-001

TRUZONE[®]

Medidor de Flujo Pico

Realmente Fácil

ES

△ Lea detenidamente las instrucciones antes de usarlo.

Su espirómetro **TruZone**[®] se ha diseñado para ser utilizado por un solo paciente.

INTRODUCCIÓN

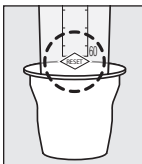
Un espirómetro se usa para medir la velocidad más rápida en que puede forzar el aire de los pulmones. Con asma, sus lecturas de flujo máximo pueden caer antes de que incluso experimente ningún síntoma. El seguimiento de sus lecturas ayudará a detectar estos cambios y puede ayudar a mantener el control de su asma.

El espirómetro **TruZone**[®] se puede usar tanto en niños como en adultos como parte de un programa global de tratamiento del asma y siempre se debe usar como se indica. Si tiene alguna pregunta sobre cómo usar este dispositivo o no entiende completamente las instrucciones de uso, póngase en contacto con su profesional sanitario. **Si registra una lectura poco común, busque consejo profesional de inmediato.**

USO DEL ESPIRÓMETRO

Lo más fácil para que no se olvide de registrar su lectura de flujo máximo es asociarlo con algo que haga dos veces al día: por ejemplo, cuando vaya a cepillarse los dientes, o antes de tomar su medicación para el asma. Se suele aconsejar que el flujo máximo se mida a las 8 de la mañana y a las 8 de la noche, pero siga siempre las recomendaciones de su profesional sanitario. Debe limpiar el espirómetro **TruZone**[®] antes del primer uso y, posteriormente, una vez por semana.

1 Inspeccione visualmente el dispositivo y asegúrese de que no hay defectos ni objetos extraños alojados en su interior. Esto se puede hacer soplando levemente en el espirómetro para ver si el indicador amarillo se mueve, a continuación



restableciendo el indicador. Sustitúyalo INMEDIATAMENTE si percibe algún defecto.

2 Para reajustar el indicador amarillo, agite suavemente el dispositivo en vertical hasta que se coloque directamente detrás del diamante reajustado.

3 Sostenga el espirómetro **TruZone**[®] por el cuerpo despejado, asegurándose de que el extremo del dispositivo no esté bloqueado.

4 Manténgase de pie o sentado en la posición más erguida posible, mientras se sienta cómodo.

5 Respire lo más profundamente posible. No inhale a través del dispositivo.

6 Colóquese la boquilla del espirómetro **TruZone**[®] en la boca, asegurándose de tener los labios bien apretados alrededor de la boquilla verde. No bloquee la boquilla con los dientes o la lengua ya que podría hacer que la lectura fuera incorrecta.

7 Sopla lo más fuerte y rápido que pueda. La fuerza del aire que sale de los pulmones hace que el indicador amarillo se mueva a lo largo de la escala numerada.

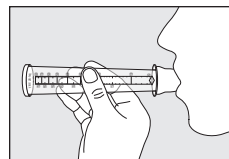
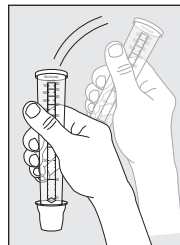
① Nota: Procure no toser ni escupir en el dispositivo para garantizar su precisión.

8 Repita los pasos del 2 al 7 tres veces (o según las instrucciones de su profesional sanitario) y restablezca el indicador amarillo entre una lectura y la siguiente.

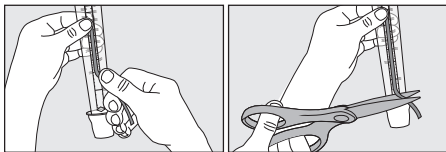
9 Registre la mejor de las tres lecturas en su Registro diario.

USO DE SU ESPIRÓMETRO CON LA CINTA COLORZONE[®] OPCIONAL

Las cintas **ColorZone**[®] se incluyen para ayudar a definir sus zonas objetivo individuales. Se parecen a los colores de un semáforo. El verde indica que su asma está bajo control y que sus vías respiratorias están abiertas. El amarillo indica que su afección puede estar empeorando. Es probable que comience a experimentar síntomas y cuanto más



se acerque a la zona roja, más pronunciados se volverán estos síntomas. La zona roja indica que tiene una dificultad respiratoria grave y que corre peligro inmediato: ¡**BUSQUE ATENCIÓN MÉDICA INMEDIATA!**



Para aplicarlas, simplemente retire una parte de la cinta multicolor de la hoja cortando a lo largo de las líneas de puntos. Para aplicarla, despegue la parte posterior de la zona verde. Coloque la cinta en el centro de la escala y alinee las flechas por debajo de la palabra "BEST" (MEJOR) con su mejor número de flujo máximo. Presione la zona verde en su sitio. Corte la zona roja justo por encima del diamante reajustado (véase la ilustración), despegue el resto de la parte posterior y presiónela en su sitio.

VERDE | Asma Bajo Control

- 80-100% de la mejor marca personal, el asma está bien controlado

AMARILLO | Afección Empeorando

- Amarillo Intenso: 65-79% de la mejor marca personal, el asma está empeorando
- Amarillo Tenue: 50-64% de la mejor marca personal

ROJO | Tome Medidas

- Por debajo del 50% de la mejor marca personal; **PELIGRO: BUSQUE INMEDIATAMENTE ASISTENCIA MÉDICA**

Tras haber ajustado las cintas **ColorZone***, NO DEBE moverlas, salvo que un profesional sanitario le aconseje que lo haga. Guarde las cintas adicionales en un lugar seguro para usarlas posteriormente.

CÓMO USAR SU REGISTRO DIARIO

El registro diario debe usarse para hacer un seguimiento de sus lecturas de flujo máximo entre las citas de atención médica. Los espacios que hay a lo ancho de la parte superior se usan para hacer un seguimiento de hasta 35 días, y la zona que hay debajo de cada fecha, para hacer un seguimiento de hasta tres lecturas separadas de flujo máximo. Puede elegir entre dos métodos para hacer un

gráfico de sus resultados de flujo espiratorio máximo:

- **Método del espirómetro *TruZone**:** Las escalas en ambos el espirómetro *TruZone** y el Registro diario son idénticas, de modo que es fácil registrar su mejor marca de flujo máximo. Simplemente ponga el espirómetro *TruZone** directamente sobre el Registro diario. Alinee el dispositivo con los límites superior e inferior de las escalas del Registro diario. Ahora marque una "X" al lado del punto donde está el indicador amarillo, asegurándose de que está bajo la fecha y hora correctas del gráfico.
- **Método convencional:** Simplemente localice el punto en el Registro diario, debajo de la fecha y hora correctas, correspondiente a la mejor lectura de flujo máximo que desea registrar. Marque una "X" en ese punto.

Si hace un seguimiento de la lectura de su flujo máximo dos veces al día, puede ayudar a que su profesional sanitario entienda cómo se está controlando su asma. No se olvide de llevar su Registro diario consigo a cada cita.

Independientemente de su lectura de flujo máximo, si siente que está experimentando síntomas de un ataque de asma, busque atención médica de inmediato.

LIMPIEZA DE SU ESPIRÓMETRO TRUZONE*

Su espirómetro *TruZone** se debe limpiar una vez a la semana.

1 Sumerja el dispositivo en agua con jabón caliente, agitándolo con suavidad. No utilice un cepillo ni ningún otro objeto para limpiar el interior.

2 Aclárelo suavemente con agua limpia.

3 Sacuda suavemente el exceso de agua y déjelo secar por completo al aire en posición vertical.

4 También puede limpiar su espirómetro *TruZone** con seguridad usando el ciclo normal en la cesta superior del lavavajillas. No se recomienda el lavado con platos muy sucios.

⚠ **PRECAUCIÓN:** No desmonte nunca el espirómetro *TruZone** ni lo coloque en agua hirviendo.

ESTÁNDARES

El espirómetro **TruZone*** cumple la Estandarización de espirometría de la American Thoracic Society: 2005 para medidas de flujo espiratorio máximo (American Thoracic Society Standardization of Spirometry: 2005 for peak flow measurements). Esta estandarización refleja el uso de 26 formas de ondas de flujo-tiempo especialmente seleccionadas para evaluar los espirómetros. La precisión es $\pm 12\%$ o 25 l/min, cualquiera que sea la mayor.

① **Nota:** El espirómetro **TruZone*** cumple todos los requisitos de exactitud y precisión que se pueden encontrar con el uso normal. Como ocurre con cualquier monitor de presión/velocidad de flujo, el espirómetro **TruZone*** puede verse afectado por variaciones extremas de altitud o temperaturas.** El medidor no se ve afectado significativamente por la humedad relativa y se debe usar en una gama de temperatura normal (20 a 35 grados centígrados/68 a 95 grados Fahrenheit). Todas las mediciones del espirómetro **TruZone*** PFM se han validado a temperatura corporal y presión saturada con vapores de agua (BTPS).

**Gardner, RM, et al. *Evaluation of Accuracy and Reproducibility of Peak Flow Meter at 1,400m*. Chest 1992; 101:948-952.

⚠ PRECAUCIONES

- Póngase en contacto de inmediato con su profesional sanitario si experimenta algún síntoma no habitual o si su lectura de flujo máximo indica un empeoramiento de su afección
- No deje el dispositivo desatendido en presencia de niños. No es un juguete.
- El dispositivo contiene partes metálicas

① NOTAS

- Si no se está usando, guárdelo en un envase limpio y seco
- El dispositivo debe sustituirse después de 12 meses de uso normal
- Siga de forma detallada las instrucciones de limpieza antes de desechar el dispositivo
- En www.truzone.ca se pueden descargar copias de las Instrucciones de uso y de las hojas de Registro diario
- Sólo para uso en interiores

NÚMERO DE PEDIDO

Espirómetro TruZone* (incluye espirómetro TruZone* , instrucciones, cintas ColorZone* y Registro diario)	60501070
Boquillas de cartón desechables del espirómetro TruZone*	55594-001



VI

△ Vui lòng đọc kỹ hướng dẫn trước khi sử dụng.
PFM **TruZone*** được thiết kế để chỉ dùng cho một bệnh nhân.

GIỚI THIỆU

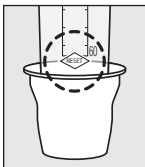
Dụng cụ đo lưu lượng đỉnh được dùng để đo tốc độ nhanh nhất bạn có thể đẩy không khí ra khỏi phổi. Khi bị hen suyễn, chỉ số lưu lượng đỉnh có thể giảm ngay cả trước khi bạn có bất kỳ triệu chứng nào. Việc theo dõi chỉ số sẽ giúp phát hiện những thay đổi này và có thể giúp bạn kiểm soát bệnh hen suyễn.

Có thể dùng PFM **TruZone*** cho cả trẻ em và người lớn như một phần trong chương trình kiểm soát hen suyễn tổng thể và phải luôn sử dụng theo hướng dẫn. Nếu có thắc mắc về cách sử dụng dụng cụ này hoặc không hiểu hết hướng dẫn sử dụng, vui lòng liên hệ với chuyên gia y tế. **Nếu ghi nhận chỉ số bất thường, hãy tìm chuyên gia để được tư vấn ngay.**

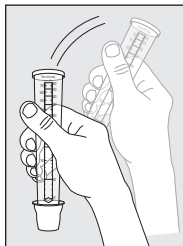
SỬ DỤNG DỤNG CỤ ĐO LƯU LƯỢNG ĐỈNH

Việc ghi lại chỉ số lưu lượng đỉnh sẽ dễ nhớ nhất khi bạn liên kết việc này với việc gì đó bạn thực hiện hai lần mỗi ngày – như đánh răng hoặc trước khi uống thuốc điều trị hen suyễn. Nhìn chung, nên đo lưu lượng đỉnh vào lúc 8 giờ sáng và 8 giờ tối nhưng nên luôn làm theo khuyến cáo của chuyên gia y tế. Phải vệ sinh PFM **TruZone*** trước khi sử dụng lần đầu rồi sau đó vệ sinh hàng tuần.

1 Kiểm tra dụng cụ bằng mắt và đảm bảo không có lỗi hoặc dị vật kẹt bên trong. Có thể thực hiện việc này bằng cách thổi nhẹ vào PFM để xem chỉ báo màu vàng có di chuyển không, sau đó đặt lại chỉ báo. Thay thế NGAY nếu nhận thấy có lỗi.



2 Để đặt lại chỉ báo màu vàng, lắc nhẹ dụng cụ theo chiều dọc cho đến khi chỉ báo nằm ngay phía sau nút đặt lại hình thoi.



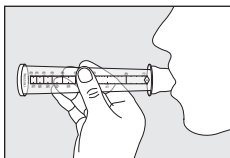
3 Cắm phần thân trong suốt của PFM **TruZone***, đảm bảo đầu cuối của dụng cụ không bị bít.

4 Đứng hoặc ngồi thật thẳng nhưng vẫn phải thoải mái.

5 Hít vào thật sâu. Không hít vào qua dụng cụ.

6 Đặt ống ngậm của PFM **TruZone*** vào miệng – đảm bảo ngậm chặt môi quanh ống ngậm màu xanh lá. Không dùng răng hoặc lưỡi bít ống ngậm vì như vậy có thể dẫn đến kết quả đo không chuẩn xác.

7 Thổi ra thật mạnh và thật nhanh. Lực của không khí thoát ra khỏi phổi sẽ khiến chỉ báo màu vàng di chuyển dọc theo thang số.



① lưu ý: Tránh ho hoặc khạc nhổ vào dụng cụ để đảm bảo độ chuẩn xác

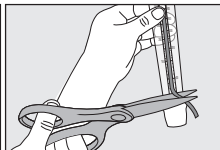
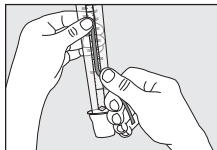
8 Lặp lại các bước từ 2 đến 7 ba lần (hoặc theo hướng dẫn của chuyên gia y tế), đặt lại chỉ báo màu vàng sau mỗi lần đo.

9 Ghi lại kết quả tốt nhất trong số ba lần đo vào Phiếu ghi nhận hàng ngày.

SỬ DỤNG DỤNG CỤ ĐO LƯU LƯỢNG ĐỈNH KÈM VỚI DẢI BĂNG COLORZONE* TÙY CHỌN

Dải băng **ColorZone*** được kèm theo để giúp xác định vùng mục tiêu cá nhân. Các vùng này tương tự như màu sắc của đèn giao thông. Màu xanh lá

báo hiệu tình trạng hen suyễn đã được kiểm soát và đường thở đã thông thoáng. Màu vàng báo hiệu bệnh trạng có thể đang trở nên trầm trọng hơn. Triệu chứng có thể sẽ bắt đầu xuất hiện và càng gần vùng màu đỏ thì triệu chứng sẽ càng trở nên rõ rệt hơn. Vùng màu đỏ thể hiện bạn bị suy hô hấp nặng và đang gặp nguy hiểm – **HÃY TÌM ĐẾN DỊCH VỤ CHĂM SÓC Y TẾ NGAY!**



Để dán dải băng, chỉ cần cắt một dải băng nhiều màu ra khỏi tờ chứa dải băng dọc theo các đường chấm. Để dán dải băng, bóc lớp lót ra khỏi vùng màu xanh lá. Đặt dải băng vào giữa thang đo và căn chỉnh các mũi tên bên dưới chữ “BEST” (TỐT NHẤT) sao cho thẳng hàng với con số chỉ lưu lượng đỉnh tốt nhất của bạn. Ấn dán vùng màu xanh lá vào đúng vị trí. Cắt vùng màu đỏ tại vị trí ngay bên trên nút đặt lại hình thoi (xem hình minh họa), bóc phần lớp lót còn lại rồi ấn dán vào đúng vị trí.

XANH LÁ | Bệnh hen suyễn đã được kiểm soát

• 80-100 phần trăm chỉ số tốt nhất của cá nhân; bệnh hen suyễn đã được kiểm soát tốt

VÀNG | Bệnh trạng đang trở nên trầm trọng hơn

- Vàng Cao: 65-79 phần trăm chỉ số tốt nhất của cá nhân; bệnh hen suyễn đang trở nên trầm trọng hơn
- Vàng Thấp: 50-64 phần trăm chỉ số tốt nhất của cá nhân

ĐỎ | Hành động ngay

• Dưới 50 phần trăm chỉ số tốt nhất của cá nhân; NGUY HIỂM – TÌM HỖ TRỢ Y TẾ NGAY

Sau khi dán Dải băng **ColorZone***, KHÔNG ĐƯỢC dịch chuyển dải băng trừ khi chuyên gia y tế tư vấn làm như vậy. Cắt các dải băng còn lại ở nơi an toàn để sử dụng về sau.

CÁCH DÙNG PHIẾU GHI NHẬN HÀNG NGÀY

Cần dùng Phiếu ghi nhận hàng ngày để theo dõi chỉ số lưu lượng đỉnh giữa các lần khám. Có khoảng trống ở phía trên cùng để theo dõi tới đa 35 ngày và có một vùng ở bên dưới mỗi ngày để

theo dõi tối đa ba lần đo lưu lượng đỉnh riêng biệt. Bạn có thể lựa chọn một trong hai phương pháp để lập biểu đồ kết quả lưu lượng thở ra đỉnh:

• **Phương pháp dùng PFM *TruZone*[®]:** Thang đo trên PFM *TruZone*[®] và Phiếu ghi nhận hàng ngày giống hệt nhau, do đó, bạn có thể dễ dàng ghi lại số liệu lưu lượng đỉnh tốt nhất của mình. Chỉ cần đặt trực tiếp PFM *TruZone*[®] lên Phiếu ghi nhận hàng ngày. Căn chỉnh dụng cụ theo giới hạn trên và dưới của thang đo trong Phiếu ghi nhận hàng ngày. Sau đó, đánh dấu “X” vào bên cạnh điểm mà chỉ báo màu vàng dừng lại, đảm bảo bạn đang ở dưới đúng Ngày và Thời gian trên biểu đồ.

• **Phương pháp thông thường:** Chỉ cần xác định điểm trên Phiếu ghi nhận hàng ngày, bên dưới đúng Ngày và Thời gian, tương ứng với chỉ số lưu lượng đỉnh tốt nhất bạn muốn ghi nhận. Đánh dấu “X” vào điểm đó.

Bằng cách theo dõi chỉ số lưu lượng đỉnh hai lần mỗi ngày, bạn có thể giúp chuyên gia y tế hiểu rõ mức độ đã được kiểm soát của bệnh hen suyễn. Nhớ mang theo Phiếu ghi nhận hàng ngày vào mỗi lần khám.

Bất kể mức chỉ số lưu lượng đỉnh, nếu bạn cảm thấy mình có triệu chứng của cơn hen suyễn, hãy tìm đến dịch vụ chăm sóc y tế ngay.

CLEANING YOUR *TRUZONE*[®] PFM

Cần vệ sinh PFM *TruZone*[®] hàng tuần.

1 Ngâm dụng cụ trong nước xà phòng ấm, lắc nhẹ. Không dùng cọ hoặc vật dụng khác để vệ sinh bên trong.

2 Súc rửa nhẹ nhàng bằng nước sạch.

3 Nhẹ nhàng lắc hết nước ra ngoài và để khô tự nhiên ở vị trí thẳng đứng.

4 Bạn cũng có thể vệ sinh an toàn cho PFM *TruZone*[®] bằng chu trình rửa thông thường ở ngăn trên cùng của máy rửa chén. Không được vệ sinh chung với chén đĩa quá bẩn.

⚠ **THẬN TRỌNG:** Không bao giờ tháo rời PFM *TruZone*[®] hoặc cho dụng cụ vào nước đang sôi.

TIÊU CHUẨN

PFM *TruZone*[®] tuân thủ Tiêu chuẩn đo hô hấp ký của Hiệp hội Lồng ngực Hoa Kỳ: 2005 về đo kiểm lưu lượng đỉnh. Các tiêu chuẩn này phản ánh việc sử dụng 26 dạng sóng lưu lượng-thời gian được lựa chọn riêng để đánh giá dụng cụ đo lưu lượng đỉnh. Độ chuẩn xác là ±12% hoặc 25 L/phút, tùy theo giá trị nào lớn hơn.

① **Lưu ý:** PFM *TruZone*[®] đáp ứng mọi yêu cầu về độ chuẩn xác và chính xác có thể gặp phải trong quá trình sử dụng thông thường. Giống như mọi thiết bị theo dõi áp suất/lưu lượng, PFM *TruZone*[®] có thể bị ảnh hưởng bởi sự thay đổi độ cao hoặc nhiệt độ khắc nghiệt.** Dụng cụ đo này không bị ảnh hưởng đáng kể bởi độ ẩm tương đối và nên được sử dụng trong phạm vi nhiệt độ bình thường (20 đến 35 độ C/68 đến 95 độ F). Tất cả số đo của PFM *TruZone*[®] đều đã được thẩm định ở mức Thân nhiệt và áp suất bão hòa với hơi nước (BTPS).

**Gardner, RM, et al. Evaluation of Accuracy and Reproducibility of Peak Flow Meter at 1,400m. Chest 1992; 101:948-952.

⚠ THẬN TRỌNG

- Liên hệ ngay với chuyên gia y tế nếu gặp phải triệu chứng bất thường bất kỳ hoặc nếu chỉ số lưu lượng đỉnh cho thấy bệnh trạng đang trở nên trầm trọng hơn
- Không bỏ mặc trẻ em với dụng cụ này. Đây không phải là đồ chơi.
- Dụng cụ có nhiều bộ phận bằng kim loại

① LƯU Ý

- Bảo quản trong hộp đựng sạch sẽ, khô ráo khi không sử dụng
- Dụng cụ cần được thay thế sau 12 tháng sử dụng thường xuyên
- Làm theo hướng dẫn vệ sinh toàn bộ trước khi thải bỏ dụng cụ
- Có thể tải về bản sao Hướng dẫn sử dụng và Phiếu ghi nhận hàng ngày từ www.truzone.ca
- Chỉ sử dụng trong nhà

MÃ SỐ ĐẶT HÀNG LẠI

Dụng cụ đo lưu lượng đỉnh *TruZone*[®] (bao gồm PFM *TruZone*[®], Hướng dẫn sử dụng, Dài bằng *ColorZone*[®] và Phiếu ghi nhận hàng ngày)

60501070

Ống ngâm bằng bia cứng dùng một lần PFM *TruZone*[®]

55594-001

رُضْخُ | الربو تحت السيطرة

• من 80 إلى 100 بالمائة من أفضل قياس شخصي، الربو تحت السيطرة تمامًا

رفصأ | حالة تسوء

• أصفر عالي: من 65 إلى 79 بالمائة من أفضل قياس شخصي، الربو يسوء
• أصفر منخفض: من 50 إلى 64 من أفضل قياس شخصي

رُجْحُ | اتخِذ إجراءً

• أقل من 50 من أفضل قياس شخصي؛ خطر - احصل على مساعدة طبية فورية

مجرد ضبط أشرطة **ColorZone***، يجب عدم تحريكها إلا إذا نصحت مختص رعاية صحية بذلك. احتفظ بالأشرطة الزائدة في مكان آمن لاستخدامها لاحقًا.

كيفية استخدام السجل اليومي

يجب استخدام السجل اليومي لتتبع قراءات ذروة الجريان لديك بين مواعيد الرعاية الصحية. توجد فراغات في الجزء العلوي لتتبع ما يصل إلى 35 يومًا، ومنطقة أسفل كل تاريخ لتتبع ما يصل إلى ثلاث قراءات منفصلة للذروة الجريان. يمكنك الاختيار من بين طريقتين عند تخطيط نتائج ذروة جريان الزفير لديك:

• طريقة **PFM TruZone***: القياسات على كل من جهاز

PFM TruZone* والسجل اليومي متماثلة، لذلك من السهل تسجيل أفضل رقم للذروة الجريان لديك. فقط قم بوضع جهاز **PFM TruZone** على السجل اليومي مباشرة. قم بمحاذاة الجهاز على الحدود العلوية والسفلية لقياسات السجل اليومي. والآن ضع علامة "X" بجوار النقطة التي يستقر عندها المؤشر الأصفر، وتأكد من أنك تحت التاريخ والوقت الصحيحين على الرسم البياني.

• الطريقة التقليدية: فقط حدد مكان النقطة على السجل اليومي، تحت التاريخ والوقت الصحيحين، مقابل أفضل قراءة للذروة الجريان التي ترغب في تسجيلها. ضع علامة "X" عند تلك النقطة.

من خلال تتبعك لقراءة ذروة الجريان مرتين يوميًا، يمكنك مساعدة مختص الرعاية الصحية في فهم مدى التحكم في الربو لديك. تذكر أن تأخذ السجل اليومي الخاص بك معك في كل موعد.

بغض النظر عن قراءة ذروة الجريان، إذا كنت تشعر بأنك تعاني من أعراض نوبة ربو، فاحصل على العناية الطبية الفورية.

تنظيف جهاز PFM TRUZONE*

يجب تنظيف جهاز **PFM TruZone*** أسبوعيًا.

1 انقع الجهاز في الماء الدافئ والصابون مع تحريكه بلطف. لا تستخدم فرشاة أو أي شيء آخر لتنظيف الجهاز من الداخل.

2 اشطفه بلطف بالماء النظيف.

3 قم بهزه بلطف للتخلص من المياه الزائدة ودعه يجف في الهواء تمامًا في وضع عمودي.

4 يمكنك أيضًا تنظيف جهاز **PFM TruZone*** بأمان باستخدام الدورة العادية على الرف العلوي في غسالة الأواني. لا يوصى بالتنظيف مع أطباق متسخة للغاية.

⚠ تنبيه: لا تقم بتفكيك جهاز **PFM TruZone*** أو وضعه في ماء يغلي

المعايير

يتوافق جهاز **PFM TruZone*** مع مواصفات قياس التنفس للجمعية الأمريكية لأمراض الصدر: 2005 لقياسات ذروة الجريان. تعكس هذه المعايير استخدام 26 شكلاً موجيًا لمرات الجريان محددة خصيصًا لتقييم مقاييس ذروة الجريان. القياس الدقيق هو $12\% \pm 25$ U/دقيقة، أيهما أكبر.

① **ملاحظة:** يلبي جهاز **PFM TruZone*** جميع متطلبات الدقة والصحة التي قد يمكن مصادفتها أثناء الاستخدام النموذجي. كما هو الحال مع أي جهاز مراقبة لمعدل الضغط/الجريان، قد يتأثر جهاز **PFM TruZone*** بالاختلافات الشديدة في الارتفاعات أو بدرجات الحرارة. ** ولا يتأثر المقياس كثيرًا بالرطوبة النسبية ويجب استخدامه في نطاق درجة حرارة عادية (20 إلى 35 درجة مئوية / 68 إلى 95 درجة فهرنهايت). تم التحقق من صحة جميع قياسات **PFM TruZone*** عند درجة حرارة الجسم والضغط المشبعة بخار الماء (BTPS).

**Gardner, RM, et al. Evaluation of Accuracy and Reproducibility of Peak Flow Meter at 1,400m. Chest 1992; 101:948-952.

⚠ تنبيهات

- اتصل بمختص الرعاية الصحية على الفور إذا كنت تعاني من أي أعراض غير عادية أو إذا كانت قراءة ذروة الجريان لديك تدل على سوء حالتك
- لا تترك الجهاز دون رقابة مع الأطفال. هذا الجهاز ليس لعبة.
- يحتوي الجهاز على أجزاء معدنية

① ملاحظات

- أثناء عدم الاستخدام، احفظه في حاوية نظيفة وجافة
- يجب استبدال الجهاز بعد 12 شهرًا من الاستعمال المنتظم.
- اتبع تعليمات التنظيف الكاملة قبل التخلص من الجهاز
- يمكن تنزيل نسخ من تعليمات الاستخدام وأوراق السجل اليومي من www.truzone.ca
- للاستخدام الداخلي فقط

رقم إعادة الطلب

مقياس ذروة الجريان **TruZone***

(يشمل **PFM TruZone*** والتعليقات

60501070

وأشرطة **ColorZone*** والسجل اليومي)

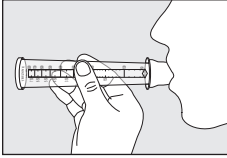
أجزاء الفم المصنعة من الورق المقوى

55594-001

PFM TruZone*

AR

6 ضع جزء الفم في جهاز **PFM TruZone[®]** في فمك – وتأكد من إغلاق شفثيك بإحكام حول جزء الفم الأخضر. لا تسد جزء الفم بأسنانك أو لسانك حيث قد يتسبب هذا في قراءة غير دقيقة.



7 انفخ للخارج بأقصى قوة وسرعة ممكنة. سوف تتسبب قوة الهواء الخارج من رثتيك في تحريك المؤشر الأصفر محاذة المقياس المرقم.

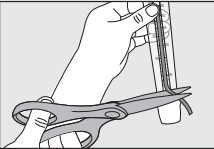
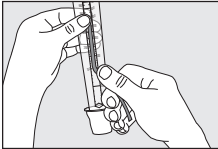
① ملاحظة: تجنب السعال أو البصق في الجهاز لضمان الدقة.

8 كرر الخطوات من 2 إلى 7 ثلاث مرات (أو وفقًا لتعليمات مختص الرعاية الصحية)، مع إعادة ضبط المؤشر الأصفر بين كل قراءة.

9 سجل أفضل القراءات الثلاثة في سجلك اليومي.

استخدام مقياس ذروة التدفق مع شريط COLORZONE[®] الاختباري

يتم إرفاق أشرطة **ColorZone[®]** للمساعدة في تحديد المناطق الفردية المستهدفة، وهي تشبه ألوان إشارة المرور. يدل الأخضر على أن مرض الربو تحت السيطرة وأن المسالك الهوائية لديك مفتوحة. يدل الأصفر على أن حالتك قد تسوء. ومن المحتمل أن تبدأ في الشعور بالأعراض، وكلما اقتربت من المنطقة الحمراء أصبحت الأعراض أكثر وضوحًا. نذل المنطقة الحمراء على أنك تعاني من ضيق شديد في التنفس وأنك في خطر قريب – احصل على الرعاية الصحية على الفور.



للاستخدام، فقط أزل قطعة واحدة من الشريط متعدد الألوان من الورقة عن طريق القطع محاذة الخطوط المنقطه. للاستخدام، أزل الجزء الخلفي من المنطقة الخضراء، ضع الشريط في منتصف المقياس وقم بمحاذة الأسهم مع كلمة "BEST" باستخدام أفضل رقم لذروة الجريان لديك. اضغط على المنطقة الخضراء لتستقر في مكانها. اقطع المنطقة الحمراء فوق معين إعادة الضبط مباشرة (انظر الرسم التوضيحي) وأزل الجزء الخلفي المتبقي واضغط عليها لتستقر في مكانها.

△ يرجى قراءة التعليمات بعناية قبل الاستخدام.
صُمم جهاز **PFM TruZone[®]** للاستخدام لمريض واحد فقط.

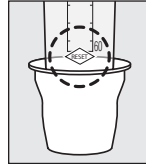
مقدمة

يُستخدم مقياس ذروة الجريان لقياس أسرع معدل يمكن به طرد الهواء من الرئتين. عند الإصابة بالربو، قد تنخفض قراءة ذروة الجريان قبل حتى ظهور أي أعراض. ويساعد تتبع القراءات في اكتشاف هذه التغيرات وقد يساعد في المحافظة على التحكم بمرض الربو.

يمكن للأطفال أو البالغين استخدام **PFM TruZone[®]** كجزء من برنامج شامل لعلاج الربو، ويجب استخدامه دائمًا وفقًا للتعليمات. إذا كانت لديك أسئلة حول كيفية استخدام هذا الجهاز أو لا تفهم تعليمات المستخدم بشكل كامل، فيرجى الاتصال بمختص الرعاية الصحية لديك. إذا سجلت قراءة غير عادية، فاحصل على استشارة مختص على الفور.

استخدام مقياس ذروة الجريان

سيكون تذكر تسجيل قراءة ذروة الجريان لديك أسهل إذا ربطته بشيء تتفعله مرتين يوميًا – مثل تنظيف أسنانك بالفرشاة أو قبل تناول أدوية الربو الخاصة بك. يُمنح عادةً بأن يتم قياس ذروة الجريان في الساعة 8:00 صباحًا و8:00 مساءً، ولكن دائمًا كما يوصي مختص الرعاية الصحية لديك. يجب تنظيف جهاز **PFM TruZone[®]** قبل أول استخدام ثم أسبوعيًا بعد ذلك.



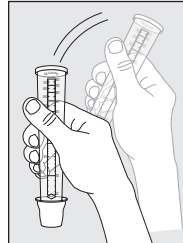
1 افحص الجهاز بصريًا وتأكد من خلوه من أي عيوب أو أجسام غريبة داخله. ويمكن إجراء هذا عن طريق النفخ الخفيف في جهاز **PFM** لرؤية ما إذا كان المؤشر الأصفر يتحرك، ثم إعادة ضبط المؤشر. استبدل الجهاز على الفور في حالة ملاحظة أي عيب.

2 لإعادة ضبط المؤشر الأصفر، رج الجهاز بلطف في الوضع الرأسي حتى يتم وضعه خلف معين إعادة الضبط مباشرة.

3 احمل جهاز **PFM TruZone[®]** بواسطة الهيكل الشفاف، وتأكد من أن طرف الجهاز غير مسدودة.

4 قف أو اجلس مستقيمًا بقدر الإمكان، مع الحفاظ على راحتك.

5 خذ نفسًا عميقًا قدر الإمكان. لا تستنشق من خلال الجهاز.



PREDICTED AVERAGE PEAK EXPIRATORY FLOW (LITERS PER MINUTE)

DÉBIT EXPIRATOIRE DE POINTE MOYEN ATTENDU (LITRES PAR MINUTE)

FLUJO ESPIRATORIO MÁXIMO PROMEDIO PRONOSTICADO (LITROS POR MINUTO)

LƯU LƯỢNG THỞ RA ĐỈNH TRUNG BÌNH DỰ ĐOÁN (LÍT TRÊN PHÚT)

المتوسط المتوقع لذروة جريان الزفير (لتر في الدقيقة)

Normal Males† | Hommes Normaux† |
Hombres Normales† | Nam giới bình thường† | الذكور الطبيعيون†

Height Taille Altura Chiều Cao الطول		Age (Years) Âge (Années) Edad (Años) Độ tuổi (Tuổi) العمر											
in./po/pulg./ inch/بوصة													
↓	cm / سم	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75
60	152	554	580	594	599	597	591	580	566	551	533	515	496
65	165	575	603	617	622	620	613	602	588	572	554	535	515
70	178	594	622	637	643	641	633	622	608	591	572	552	532
75	191	611	640	655	661	659	651	640	625	607	588	568	547
80	203	626	656	672	677	675	668	656	640	622	603	582	560

Normal Females† | Femmes Normales† |
Mujeres Normales† | Nữ giới bình thường† | الإناث الطبيعيات†

Height Taille Altura Chiều Cao الطول		Age (Years) Âge (Années) Edad (Años) Độ tuổi (Tuổi) العمر											
in./po/pulg./ inch/بوصة													
↓	cm / سم	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75
55	140	444	455	458	458	453	446	437	427	415	403	390	377
60	152	460	471	475	474	469	462	453	442	430	417	404	391
65	165	474	485	489	488	483	476	466	455	443	430	416	402
70	178	486	497	502	501	496	488	478	467	454	441	427	413
75	191	497	509	513	512	507	499	489	477	464	451	436	422

† Nunn, AJ, Gregg I. Brit Med J 1989; 298:1068-70.

Normal Children and Adolescents†
Enfants et Adolescents Normaux†
Niños y Adolescentes Normales†
Trẻ em và Thanh thiếu niên Bình thường†

الذكور الطبيعيون‡

Height Taille Altura Chiều Cao الطول in./po/pulg./inch/بوصة cm/سم	Liters Per Minute Litres Par Minute Litros Por Minuto Lít Trên Phút لتر في الدقيقة
43	147
44	160
45	173
46	187
47	200
48	214
49	227
50	240
51	254
52	267
53	280
54	293
55	307
56	320
57	334
58	347
59	360
60	373
61	387
62	400
63	413
64	427
65	440
66	454

† Polgar G, Promadhat V. Pulmonary Function Testing in Children: Techniques and Standards. Philadelphia, W.B. Saunders Company, 1971.

السجل اليومي جـ |
DAILY RECORD OF: | REGISTRE QUOTIDIEN DE: | REGISTRO DIARIO DE: | GHI CHẾP HÀNG NGÀY VẼ:

DATE	TIME	AM	Add'l	PM
800				
750				
700				
650				
600				
550				
500				
450				
400				
350				
300				
250				
200				
150				
100				
60				

[illegible]

DAILY RECORD OF : REGISTRE QUOTIDIEN DE : | REGISTRO DIARIO DE : | GHI CHẾP HÀNG NGÀY VÊ : | السجل اليومي ر

DATE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

 NOTE: Your Daily Record is identical to your scale on your **TruZone*** PFM. / REMARQUE : Votre LƯU Ý: Số theo dõi hàng ngày của quý vị tương ứng với thang đo trên máy **Truzone** PFM. /

[illegible]

GREEN VERT VERDE XANH LÁ أخضر	
HIGH YELLOW JAUNE HAUT AMARILLO INTENSO VÀNG CAO أصفر عالي	
LOW YELLOW JAUNE BAS AMARILLO TENUE VÀNG THẤP أصفر منخفض	
RED ROUGE ROJO ĐỎ أحمر	



EN Information
FR Renseignements
ES Información
VI Thông tin

المعلومات **AR**



EN Caution
FR Mise en garde
ES Precaución
VI Thận trọng

تنبيه **AR**

P/N

EN Part number
FR Numéro de pièce
ES Número de pieza
VI Mã số bộ phận

رقم الجزء **AR**

LOT

EN Lot number
FR Numéro de lot
ES Número de lote
VI Số lô

رقم القطعة **AR**

Qty

EN Quantité
FR Renseignements
ES Cantidad
VI Số lượng

الكمية **AR**

REF

EN Catalogue number /
 Model number
FR Numéro de catalogue /
 Numéro de modèle
ES Número de catálogo /
 número de modelo
VI Số catalog / Số model

رقم الكاتالوج / رقم الطراز **AR**

UDI

EN Unique device identifier
FR Identifiant unique du dispositif
ES Identificador de dispositivo único
VI Mã định danh dụng cụ duy nhất
 معرف الجهاز الفريد **AR**

GTIN

EN Global Trade Item Number
FR Code article international
ES Número mundial de artículo
 comercial
VI Mã số thương phẩm toàn cầu
 الرقم العالمي للمنتج **AR**



EN Scan or contact Trudell Medical International to obtain a glossary of the symbols used on packaging and instructions for use.

FR Balayez le code ou communiquez avec Trudell Medical International pour obtenir un glossaire des symboles utilisés sur l'emballage et le mode d'emploi.

ES Escanee o comuníquese con Trudell Medical International para obtener un glosario de los símbolos utilizados en el empaque y las instrucciones de uso.

VI Quét và liên hệ Trudell Medical International để lấy danh mục ký hiệu được dùng trên bao bì và hướng dẫn sử dụng.

AR امسح الرمز ضوئياً أو اتصل بشركة Trudell Medical International للحصول على قاموس للرموز المستخدمة على التغليف وتعليمات الاستخدام.



Manufactured by: /
Fabriqué par :



Monaghan Medical Corporation
Plattsburgh, NY 12901
USA

Manufactured for: /
Fabriqué pour :



**TRUDELL MEDICAL
INTERNATIONAL**

725 Baransway Drive
London, Ontario, Canada, N5V 5G4
☎ +1-519-455-7060
📠 +1-519-455-7858
customerservice@trudellmed.com
www.trudellmed.com

Canadian Hospital Distribution /
Distribution dans les hôpitaux canadiens :



**TRUDELL
HEALTHCARE SOLUTIONS**

758 Baransway Drive
London, Ontario, Canada N5V 5J7
☎ +1-519-685-8800
📠 +1-519-685-8993
Customer Service: 1-800-265-5494
customerservice@trudellhs.com
www.trudellhs.com

www.truzone.ca

REGISTERED
ISO 13485
QUALITY SYSTEM

REF 56500

