

## PEF-PUHALLUSOHJE

- ❑ **SEISO** ( tai puhalla aina samassa asennossa)
  
- ❑ **PIDÄ MITTARI VAAKASUORASSA, OSOITIN NOLLASSA**
  
- ❑ **VEDÄ MAKSIMAALISESTI ILMAA KEUHKOIHIIN**
  
- ❑ **OTA SUUKAPPALE SUUHUN HAMPaidEN VÄLIIN, SULJE HUULET TIIVISTI SUUKAPPALEEN YMPÄRILLE**
  
- ❑ **PUHALLA VOIMAKAS, NOPEA, LYHYT PUHALLUS** ( kesto alle sekunnin) **JA MERKITSE TULOS LOMAKKEELLE**
  
- ❑ **MIKÄLI SINULLA ON HAMMASPROTEESI JA SE HAITTAA PUHALTAMISTA, PUHALLA SILLOIN ILMAN PROTEESIA**
  
- ❑ **TOISTA PUHALLUS KOLME KERTAA PERÄKKÄIN** ( puhalla tarvittaessa useampia puhalluksia, jotta saat kolme tasaista puhallusta eli puhalluksissa ei saa olla heittoa 20 l enempää) **JA MERKITSE JOKAINEN TULOS LOMAKKEELLE. TARVITTAESSA PUHALLA USEAMPI PUHALLUS, JOTTA SAAT KOLME ONNISTUNUTTA PUHALLUSTA.**
  
- ❑ **JOS OIREILET** ( yölläkin), **PUHALLA ENSIN KOLME KERTAA, OTA OIRELÄÄKETTÄ JA PUHALLA 15 MINUUTIN KULUTTUA UDELLEEN KOLME KERTAA JA MERKITSE KAIKKI PUHALLUKSET LOMAKKEELLE.**
  
- ❑ **ON TÄRKEÄÄ, ETTÄ MERKITSET LOMAKKEELLE TYÖ- JA VAPAAPÄIVÄT SEKÄ OIREET JA TYÖOLOSUHTEET. SEURANNAN AIKANA SAA ALTISTUA KAIKILLE MAHDOLLISILLE OIREITA AIHEUTTAVILLE ÄRSYKKEILLE.**