

নিকোটিন অনুনাসিক স্প্রে সাধারণ নির্দেশাবলী

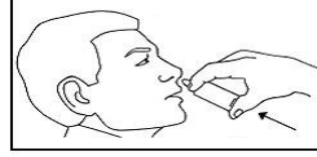
১। নিকোটিন অনুনাসিক স্প্রে ব্যবহার করার সময় ধূমপান না করার চেষ্টা করুন। এতে আপনার কিছুটা মাথা ঘোরা এবং বমি বমি ভাব হতে পারে।

২। এক ঘন্টায় পাঁচবারের বেশি বা ২৪ ঘন্টা ৪০ বারের বেশি ব্যবহার করবেন না।

৩। নাকের ফুটো প্রতি **একটি** স্প্রে ব্যবহার করুন

পদক্ষেপ ১: পাম্প প্রাইমিং

- বোতলের পাশে চাপ দিয়ে ক্যাপ সরান।
- একটি টিস্যু বা কাগজের তোয়ালে নিন।
- বোতলটি ধরুন এবং বৃদ্ধাঙ্গুলি দিয়ে নীচ থেকে উপরের দিকে চাপুন। টিস্যুতে পাম্প করুন যতক্ষণ না আপনি সূক্ষ্ম স্প্রে দেখতে পান (তিন থেকে চার বার)।
- টিস্যু ফেলে দিন।
- প্রতিটি অনুনাসিক স্প্রেতে প্রায় ১০০ ডোজ (২০০ স্প্রে) থাকে, তবে অতিরিক্ত প্রাইমিং ব্যবহারের জন্য উপলব্ধ ওষুধের পরিমাণ হ্রাস করবে।
- **অতিরিক্ত প্রাইমিং এড়িয়ে চলুন।**



পদক্ষেপ ২: নিকোটিন অনুনাসিক স্প্রে ব্যবহার করা

- পরিষ্কার না থাকলে নাকে ঝেড়ে নিন।
- মাথা কিছুটা পিছনে কাত করুন। নাকের ফুটোয় বোতলের ডগা ঢুকান।
- মুখ দিয়ে শ্বাস নিন। প্রতিটি নাকের ফুটোয় একবার করে স্প্রে করুন। স্প্রে করার সময় জোরে শব্দ করে নিঃশ্বাস, গিলে ফেলা বা শ্বাস টেনে নিবেন না।
- নাক ঝাড়ার আগে দু-তিন মিনিট অপেক্ষা করুন।
- ব্যবহারের পরে বোতলে ক্যাপ লাগান। বাচ্চাদের নাগালের বাইরে ঘরের স্বাভাবিক তাপমাত্রায় (৪৬° ডিগ্রি F এর নীচে) সংরক্ষণ করুন।

পদক্ষেপ ২: নিকোটিন অনুনাসিক স্প্রে ব্যবহার করা

- **প্রতিদিন ব্যবহার করুন**
- আপনি জেগে থাকাকালীন প্রতি ঘন্টায় ব্যবহার করতে পারেন, প্রয়োজন পড়লে আরও বেশি।
- প্রতিদিন সর্বোচ্চ ৪০ টি ডোজ/১ ঘন্টায় সর্বাধিক ৫ টি ডোজ।