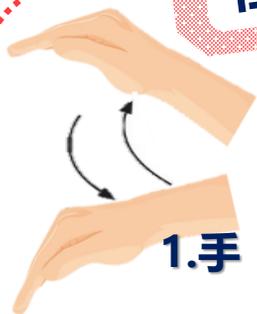


輕鬆學 1.2.3.4~

小兒拍痰

任選 1 種方式



1.手



2.拍痰杯

手指併攏彎成杯狀或用拍痰杯，利用手腕自然上下活動力量，拍打背部胸壁。

2 種姿勢可選擇



1.放床上墊枕頭，維持頭低屁股高



2.放大腿上墊枕頭，維持頭低屁股高

3 個要點要記得

- 1.拍打時發出是「啵啵」聲
- 2.不要拍有骨頭的部位
- 3.每個部位至少拍100下

4 件事情要做對!



飯前 1 小時
飯後 2 小時執行



指甲剪短
不戴手錶、飾品



穿薄衣服
1-2件



隨時清潔鼻涕