

# TOSSIR DE FORMA EFECTIVA: (ASSEGUT)



és un tractament que ajuda a millorar la capacitat d'expectoració i la qualitat de la tos en persones amb problemes respiratoris.

## Primer pas:

Respirar lentament i profundament mentre s'està assegut tan dret com sigui possible.

## Segon pas:

Utilitzar la respiració diafragmàtica.

## Tercer pas:

Contenir la respiració<sup>3</sup> diafragmàtica durant 5 segons aproximadament i, a continuació<sup>3</sup>, espirar lentament tot l'aire que sigui possible a través de la boca, al mateix temps que es va enfonsant la part inferior del <sup>2</sup>trax i abdomen.

## Quart pas:

Fer una segona inspiració<sup>3</sup> profunda, contenir l'aire i tossir amb força des del més profund del pit (no des de la gola). Tossir dues vegades de forma curta i forçada.

## Cinquè pas:

Descansar després de la sessió.

As technology continues to advance, there will be even more advantages that we haven't yet imagined!