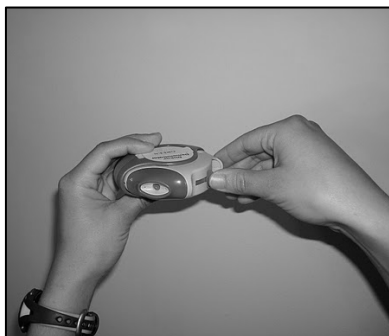


CÓMO USAR TU *DISKUS*



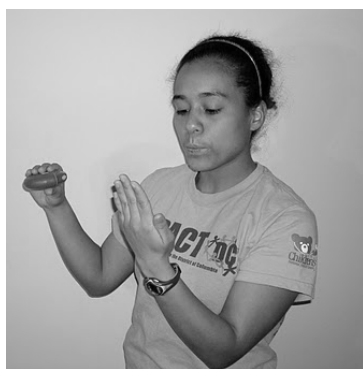
1. Párate.
2. Toma el *Diskus* en una posición plana como si fuera una hamburguesa.

Pon tu pulgar en el espacio para sostenerlo y jálalo hasta que haga clic para destapar la boquilla.



3. Desliza la palanca hasta que haga clic.

Recuerda mantener el *Diskus* plano como una hamburguesa.



4. Saca **TODO** el aire de tus pulmones.



4. Pon el *Diskus* en la boca horizontalmente como si fuera una hamburguesa.

Respira **PROFUNDA Y RÁPIDAMENTE.**



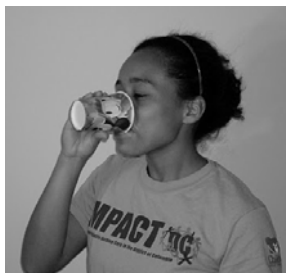
5. Sácate el *Diskus* de la boca y aguanta la respiración.

Cuenta hasta 10 lentamente.



6. Cierra el *Diskus* para cubrir la boquilla.

Saca el aire lentamente como si estuvieras enfriando sopa en una cuchara.



7. Enjuégate la boca con agua y haz gárgaras.

No la tragues.

Guarda tu *Diskus* en un lugar frío y seco.
No agites tu *Diskus*,
No mojes tu *Diskus*
No soples dentro de tu *Diskus*.