

# साँस लेने की दर क्या है? मैं इसे कैसे गिन सकता हूँ?

साँस लेने की दर साँसों की संख्या है जिसे कोई भी व्यक्ति हर मिनट में लेता है। यह तब मापा जाता है जब कोई व्यक्ति आराम की स्थिति में होता है।

बड़ी हुई साँस दर, साँस लेने में कठिनाई और ऑक्सीजन की ज़रूरत का संकेत कर सकती है।



## चरण:

- 1 एक कुर्सी या बिस्तर पर आराम से बैठ जाएं या अपनी पीठ के बल लेट जाएं।
- 2 अपने शरीर को ढीला रखें। अपनी छाती पर एक हाथ रखें।
- 3 5 मिनट के लिए आराम करें और फिर शुरू करें।
- 4 स्वाभाविक रूप से सांस लें।
- 5 छाती का एक बार उठना और गिरना, एक सांस के रूप में गिना जाता है। घड़ी का उपयोग कर, 1 मिनट तक साँसों की गिनती करें।

**यदि आपको कोई लक्षण नहीं हैं या हल्के लक्षण हैं, तो दिन में दो बार जांचें।**



**वयस्कों में सामान्य साँस दर 12-16 प्रति मिनट होती है।**

यदि दर 20 से अधिक है, तो अपने डॉक्टर / टेलीमेडिसिन हेल्पलाइन को सूचित कर और सलाह का पालन कर।