

جدول غسول الانف بعد الأسبوع الاول من العملية

عدد مرات الغسول في اليوم الواحد	الأسبوع
٢	٢
١	٣
مره كل يومين	٤
مره كل ٣ ايام	٥
مره كل أسبوع ويمكن الاستغناء عن الغسول ان رغبت	+٦

رابط فيديو توضيحي لكيفية غسول الانف : <http://bit.ly/ghasool>