

## تنظيف الأنف بالمحلول الملحي

سوف تكون بحاجة إلى

- نصف ملعقة صغيرة من ملح التعليب أو ملح البحر و ليس ملح الطعام .
- نصف ملعقة صغيرة من صودا الخبز.
- ٢٤٠ مل من مياه معقمة باردة أو ساخنة.
- عبوة لغسيل الجيوب الأنفية.

قم بغلي الماء وانتظره ليبرد ليصل لدرجه حراره الغرفه وبذلك تم تعقيمه.

اضف نصف ملعقه صغيره من ملح التعليب ونصف ملعقه صغيره من صودا الخبز للماء المعقم واخلطهم جيدا

استخدم العبوه مع توجيه طرفها للأعلى لتنظيف الأنف. انحنى برأسك للأمام فوق حوض مياه. ضع طرف العبوه في الانف و اضغط بقوة متوسطة ليتدفق الماء بها. أعد المحاولة مرتين علي كل جانب من الأنف وأعد العملية من مرتين لثلاث مرات يوميا.

عند الحاجه لاستخدام بخاخ رذاذ الأنف المحتوي على الستيرويد قم باستخدامه بعد 5 الى 10 دقائق من تنظيف الأنف.

**ملاحظة:** يفضل عدم الاحتفاظ بخلط المحلول الملحي طوال الليل. اذا كنت بحاجه لحفظه فقم بوضعه في الثلاجه. تأكد من تنظيف عبوه غسيل الجيوب بعد كل استخدام بالماء و الصابون ثم اتركها لتجف

## الأنواع الجاهزة

تتوفر في الصيدليات محاليل انفيه جاهزه يضاف اليها ماء معقم سهله الاستخدام. اكثر الانواع انتشارا

- مع عسل المانوكا HoneyDoc

وغيرها

نسبة الاختلاف بسيطه من شخص لآخر لكن هي خيارات متوفره حسب حاجه وارتياح المريض