



ล้างจมูก ให้ถูกวิธี ขำขันนิดเดียว!



อุปกรณ์



น้ำเกลือ



จุกล้างจมูก
(อุปกรณ์เสริม)



กระบอกฉีดยา



ภาชนะใส่น้ำ



ผ้าสะอาด

1



เทน้ำเกลือ
ใส่ภาชนะ
ที่สะอาด

2



นำกระบอก
ฉีดยาดูด
น้ำเกลือขึ้นมา
10 - 20 ซีซี

3



ก้มศีรษะเล็กน้อยและเอียง
ศีรษะ 45 องศา

4!!



อาาาาา

นำปลาย
กระบอกฉีดยา
ให้แนบกับจมูก
อ้าปาก และ
กลืนหายใจหรือ
พูดคำว่า อาา

5



(หายใจ)

ดันกระบอก
ฉีดยาเบาๆ
ให้น้ำเกลือ
ไหลเข้าจมูก
ข้างๆ

6

(ขวา)



ทำซ้ำจนกว่า
จะรู้สึก
ว่าจมูกโล่ง
ไม่มีน้ำมูก

7



หลังจากล้าง
จมูกเสร็จ
ให้สูบน้ำมูก
และน้ำเกลือ
ที่ค้างอยู่
ออกจนหมด

8



ล้างอุปกรณ์
ให้สะอาด
ด้วยน้ำสบู่

ประโยชน์ของ การล้างจมูก



- บรรเทาอาการหวัด คัดจมูก
- ลดความเหนียวข้นของน้ำมูก
- ลดการแพ้จากสารก่อภูมิแพ้
- ทำให้โพรงจมูกสะอาด และทำให้หายใจโล่ง

- ไม่ควรใช้อุปกรณ์ล้างจมูกร่วมกับผู้อื่น !!!
- ใช้น้ำเกลือสำหรับล้างจมูก 0.9% โซเดียมคลอไรด์ เท่านั้น (ห้ามใช้น้ำประปาล้างจมูก!!!)
- น้ำเกลือที่เหลือจากการล้างจมูก ให้เททิ้ง ห้ามเทกลับใส่ขวดหรือเก็บไว้ใช้ครั้งถัดไป