



Как промывать нос

Чек-лист Тинькофф Журнала на случай насморка

- Подготовьте раствор**

Соляной раствор можно купить в аптеке или сделать самостоятельно дома: половину чайной ложки поваренной соли нужно растворить в стакане теплой воды. Если решите покупать в аптеке, не стоит брать растворы с содержанием соли более 3%. Они могут повредить слизистую оболочку носа, если использовать их часто
- Выберите инструмент для промывания**

Для домашнего раствора это может быть спринцовка или шприц без иглы. Аптечные растворы идут с насадкой-распылителем: она действует мягче, но распылять ею дольше. Струя из спринцовки или шприца бьет сильнее, но за раз доставляет больше раствора
- Вымойте руки и инструмент**

Чтобы не заносить инфекцию в нос, вымойте руки с мылом, а инструмент, которым будете промывать нос, ополосните под струей воды
- Заполните инструмент раствором**

Если вы используете спринцовку или шприц, наполните их раствором, достаточно 4—5 мл. Если вы покупали соляной раствор с насадкой-распылителем, достаточно его открыть
- Займите положение**

Промывать нос лучше над раковиной или в душе. Наклоните голову примерно под углом 45 градусов и поверните набок
- Промойте нос**

Вставьте наконечник не более чем на ширину пальца в ноздрю, которая находится сверху. Дышите ртом. Медленно влейте или распылите раствор 6—8 секунд. Соляной раствор будет вытекать из другой ноздри в раковину. Поверните голову на другую сторону и промойте вторую ноздрю
- Высморкайтесь**

Прежде чем начать дышать носом, высморкайтесь, чтобы удалить остатки слизи и соляного раствора

- Увлажните нос** Соляной раствор сушит слизистую, поэтому после того как закончите процедуру, можете закапать в нос масло в виде назальных капель, например «Пиносол»
- Вымойте инструмент** Не забудьте помыть руки и очистить шприц или наконечник под проточной водой. Уберите его в сухое и чистое место для хранения
- Повторяйте по необходимости** Промывайте нос, пока не пройдут симптомы насморка. Начинайте с одного промывания в день и увеличивайте до трех раз, если насморк сильный