



# CUIDADOS COM A SAÚDE

# LAVAGEM NASAL

ALTAS TEMPERATURAS E BAIXA UMIDADE DO AR



PREFEITURA DE  
SÃO PAULO

A **lavagem nasal** com soro fisiológico 0,9% é um procedimento simples e seguro e pode ser feita de diferentes formas com uso de conta gotas, seringas, flaconetes, jatos nasais contínuos e dispositivos para lavagem em alto volume. A técnica é recomendada para limpar o nariz e aliviar a congestão nasal, sendo indicada também em dias de tempo seco, diminuindo o muco nasal e umidificando a narina.



Remove muco, poeira, bactérias e vírus.



Alivia a congestão nasal, melhora a respiração.



Melhora a secura e irritação.



Melhora sintomas de sinusite e da rinite.



Reducir a inflamação das narinas.

## COMO FAZER A LAVAGEM NASAL DE FORMA SEGURA?

- 1** Lavar as mãos antes e depois do procedimento
- 2** Utilizar **soro fisiológico 0,9%** flaconete 10 ml
- 3** Aplicar **meio frasco (5ml)** em cada narina da seguinte forma:

- Com o **corpo inclinado para frente** sobre uma pia, coloque a ponta do flaconete de soro fisiológico na entrada da narina;
- Pressione o flaconete para o soro entrar na narina;
- Respire pela boca enquanto isso;
- Repita o procedimento na outra narina.



Para mais informações acesse o  
qr code ou ligue 156.



SEABEVS

Secretaria Executiva  
Atenção Básica  
Especialidades e  
Vigilância em Saúde



PREFEITURA DE  
SÃO PAULO