



CUIDADOS COM A SAÚDE

LAVAGEM NASAL



PREFEITURA DE
SÃO PAULO

ALTAS TEMPERATURAS E BAIXA UMIDADE DO AR

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.



Reduzir 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.

