5 BƯỚC XỊT MŨI ĐÚNG CÁCH

HƯỚNG DẪN BỞI HỘI TAI MŨI HỌNG VIỆT NAM

https://vnras.com/drug/

DÙNG ĐỀU ĐẶN: 3-4 lần/ngày trước khi đi ngủ, ngay sau khi bơi lội, tiếp xúc với nhiều khói bụi (đi học về, đi ngoài đường phố...)

CHO TRẺ EM | **CHO NGƯỜI LỚN**

BƯỚC 1

- Đặt bé ngồi đầu nghiêng về một bên hoặc nằm đầu cao hơn thân

- Tư thế đứng hoặc ngồi với đầu nhìn thẳng
- Làm sạch tiền đình mũi
- Đặt vòi xịt ở cửa mũi
- Xịt 3 nhát (lần) mỗi bên

BƯỚC 2

- Nhẹ nhàng đưa đầu xịt vào cửa mũi
- Ấn vòi xịt dứt khoát 3 nhát (lần)

- Bịt mũi một bên để hỉ (xì) mũi bên kia

BƯỚC 3

- Để dịch thừa chảy ra bên ngoài
- Sau đó để bé hỉ (xì) mũi
- Nhẹ nhàng thấm sạch bằng khăn mềm

- Xịt sâu hơn trong mũi
- Xịt 3 nhát (lần) mỗi bên
- Bịt mũi một bên để hỉ (xì) mũi bên kia

BƯỚC 4

- Lặp lại cho mũi bên kia

- Lặp lại cho mũi bên kia

BƯỚC 5

- Lau sạch vòi xịt bằng khăn mềm
- Cất nơi thoáng mát

- Lau sạch vòi xịt bằng khăn mềm
- Cất nơi thoáng mát

XISAT www.xisat.com.vn

https://vnras.com/drug/

HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC
SỨC KHỎE MŨI XOANG HÀNG NGÀY

7 NGUYÊN TẮC PHÒNG BỆNH MŨI XOANG HÀNG NGÀY

- Xịt rửa mũi hàng ngày bằng **Nước Biển Sâu Xisat**
- **Mang khẩu trang đúng chuẩn** khi ra đường hoặc khi làm việc trong môi trường có nhiều hoá chất, khói bụi
- **Sử dụng máy lạnh**: nhiệt độ trong phòng tốt nhất là 27 °C, nên vệ sinh máy lạnh định kỳ
- **Chọn bể bơi** có hệ thống lọc thường xuyên, ít sử dụng hóa chất và vùng biển sạch để tắm
- **Giữ ấm cơ thể trong mùa đông**, nhất là phần ngực và cổ
- **Ăn uống đầy đủ dinh dưỡng** để tăng sức đề kháng của cơ thể
- **Uống nhiều nước, nhất là trẻ nhỏ**

VÌ SAO CẦN CHĂM SÓC MŨI XOANG HÀNG NGÀY?

Mũi là cửa ngõ của cơ thể tiếp xúc với môi trường ô nhiễm từ bên ngoài

Mũi rất dễ bị vi khuẩn tấn công gây sổ mũi, nghẹt mũi, viêm mũi và viêm xoang, đặc biệt là trẻ em

Xisat được tinh chiết từ Nước Biển Sâu thiên nhiên ở độ sâu 450 m, chứa nhiều khoáng chất như đồng, kẽm... có tác dụng sát khuẩn, kháng viêm, săn se niêm mạc

Xisat dạng xịt phun sương dễ đi sâu vào khoang mũi giúp làm sạch dịch nhầy và các tác nhân gây bệnh

Xisat phòng ngừa hiệu quả sổ mũi, nghẹt mũi và viêm mũi, viêm xoang

HỘI TAI MŨI HỌNG VIỆT NAM
KHUYẾN DÙNG

Hội Tai Mũi Họng VN khuyến dùng Nước Biển Sâu Xisat hàng ngày để bảo vệ sức khoẻ mũi xoang cho cả gia đình

XISAT www.xisat.com.vn