

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 VN khuyến dùng Nước Biển Sâu Xisat hàng ngày để bảo vệ sức khỏe mũi xoang cho cả gia đình

5 BƯỚC XỊT MŨI ĐÚNG CÁCH

HƯỚNG DẪN BỞI HỘI TÀI MŨI HONG VIỆT NAM

ĐÚNG ĐỀU ĐẪN: 3-4 lần/ngày trước khi đi ngủ, ngay sau khi bài tập, tiếp xúc với nhiều khói bụi (đi học về, đi ngoài đường về,...)

CHO TRẺ EM

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



BƯỚC 1



CHO NGƯỜI LỚN

- 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

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



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

BƯỚC 3

- Để dịch thừa chảy ra bên ngoài
- Sau đó để bé hít (xì) mũi
- Nhe nháng thấm sạch bằng khăn mềm



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

BƯỚC 4

- Lập lại cho mũi bên kia



- Lập lại cho mũi bên kia

BƯỚC 5

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



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