

## Anwendung von Nasensprays

1. reinige deine Nase, damit sie frei wird.
2. Schüttele den Spray kräftig 5x und entferne den Deckel
3. Senke den Kopf mit Blick vor Deine Füsse.
4. Spritze einmal mit der rechten Hand in Richtung Aussenseite der linken Nasenöffnung.  
Wechsle jetzt die Seite und nimm die linke Hand und spritze einmal Richtung Aussenseite der rechten Nasenöffnung.
5. Wichtig ist, dass du dabei mit der Nase nicht stark einatmest.
6. Falls eine weitere Dosis nötig ist, wiederhole das Ganze nochmals.
7. Versuche während den nächsten 10 Minuten die Nasen nicht zu reinigen.