

## Utilización del spray nasal

1. Suénate la nariz, de manera que quede limpia y libre.
2. Agita el spray nasal 5 veces de manera fuerte y retira la tapa
3. Baja la cabeza mirando hacia los pies
4. Tomando el spray nasal con la mano derecha, insértalo en el orificio nasal izquierdo y presiona hacia la parte externa de la nariz. Repite el procedimiento tomando el spray con la mano izquierda e insertándolo en el orificio nasal derecho, presionando hacia la parte externa de la nariz
5. Lo importante es que en ese momento no inspires muy profundamente
6. Si necesitas una segunda dosis, repite nuevamente todo el procedimiento
7. Intenta no sonarte la nariz por 10 minutos