

## Utilisation du spray nasal

1. Si c'est nécessaire, mouche toi pour déboucher ton nez.
2. Secoue fortement le vaporisateur 5 fois de haut en bas et enlève le capuchon.
3. Penche la tête en avant.
4. Avec la main droite mets l'embout dans la narine gauche et fais une pulvérisation vers la paroi extérieure. Change de côté et avec la main gauche mets l'embout dans la narine droite et fais une pulvérisation vers la paroi extérieure.
5. Il est important que tu n'inspires pas trop fort par le nez pendant les pulvérisations.
6. Si une deuxième dose est nécessaire, répète tout le processus.
7. Essaie de ne pas te moucher pendant les 10 minutes suivantes.