

## Applicazione di spray nasali

1. Pulisci il tuo naso in modo che sia libero.
2. Agita bene lo spray 5 volte e togliti il tappo.
3. Inclina il capo guardandoti i piedi.
4. Con la mano destra spruzza 1 volta nella narice sinistra in direzione del lato esterno. Ora cambia lato e con la mano sinistra spruzza 1 volta nella narice destra verso il lato esterno.
5. È importante che tu non inspiri profondamente con il naso.
6. Se c'è bisogno di un'altra dose, ripeti nuovamente.
7. Cerca di non pulirti il naso per i prossimi 10 minuti.