

鼻腔沖洗步驟：

1. 清潔雙手

首先請用肥皂或洗手乳將您的雙手清洗乾淨。



2. 加入等張溫鹽水

選購市售品質優良且容易清潔之鼻腔沖洗瓶(器具)，在瓶(器具)內注入等張溫鹽水，調配水溫約在攝氏 30 ± 5 度。



3. 等張溫鹽水製備法

於洗鼻瓶(器具)中，倒入定量市售專用洗鼻鹽或可購買沖洗用生理食鹽水(可隔水加溫後使用)。



4. 搖晃溶解

自製溫鹽水需搖晃瓶身直到鹽粉末完全溶解。



5. 將沖洗瓶頂住鼻孔

使用沖洗瓶，在水槽前彎腰頭部向下傾，放鬆嘴巴且微微張開，並以嘴巴呼吸。



6. 輕輕擠壓，讓鹽液進出鼻腔

將沖洗瓶口頂住一側鼻孔，輕壓瓶身讓半瓶鹽溶液流經鼻腔且從另側或嘴巴流出。亦可依醫師指示同側進出

保持張嘴呼吸，吐出清洗液。萬一吞入也無須擔心



7. 排出鼻腔內鹽液

將鼻腔內殘存的液體緩緩地用鼻子吹氣擤出，但不要捏住鼻子。

鼻腔清洗後，頭傾向另側，並用鼻孔吹氣，將殘存溶液排出。



8. 清洗另側鼻腔

重複以上步驟5至步驟7，來沖洗另側鼻腔。



9. 完全排出清洗液

最後，再將頭部輕輕左右傾擺，緩緩地吹氣確實將鼻腔內液體完全排出。



10. 沖洗器之清潔與消毒

每次使用後以乾淨的水清洗沖洗瓶(器具)內外，放在通風處晾乾；沖洗瓶每週以中性洗碗精清洗內外，並將泡沫徹底沖洗乾淨，放在通風處晾乾。



如有任何剩餘的鹽溶液，請將它倒掉。請保持瓶身乾燥，以避免細菌滋生。