



Quality Accredited  
by JCI, USA



Quality Accredited  
by JCI, USA

## كيف تستعمل قطرات الأنف بطريقة سليمة



## How to put Nose Drops properly



نشرات تثقيفية للمرضى والعائلات

Patient and Family Educational Brochures



مستشفى زليخة  
لأن صحتك عالية

دبي: ص.ب. ٤٨٥٧٧، النهدة، إ.ع.م. هاتف: ٢٦٧٨٨٦٦ ٤  
الشارقة: ص.ب. ٤٥٧، الناصرية، إ.ع.م. هاتف: ٥٦٥٨٨٦٦ ٦

E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com



Zulekha Hospital  
Your Health Matters

DUBAI: P. O. Box 48577, Al Nahda, U.A.E. Tel: 04 267 8866.  
SHARJAH: P. O. Box 457, Al Nasserya, U.A.E. Tel: 06 565 8866.

E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com

## How to put Nose Drops properly



1. Blow your nose gently.
2. Wash your hands thoroughly with soap and water.
3. Check the dropper tip to make sure that it is not chipped or cracked.
4. Avoid touching the dropper tip against your nose or anything else. Nose drops and the dropper must be kept clean.
5. Tilt your head as far as possible or lie down on your back on a flat surface (such as bed) and hang your head over the edge.
6. Place the drop into your nose.
7. Bend your head forward toward your knees and move it left and right.
8. Remain in this position for a few minutes.
9. Clean the dropper tip with warm water. Cap the bottle right away.
10. Wash your hands to remove any medication.

## كيف تستعمل قطرات الأنف بطريقة سليمة



١. تنفس زفيراً لتخرج الهواء من أنفك.
٢. اغسل يديك بالماء والصابون جيداً قبل كل شيء.
٣. تأكد من أن طرف عبوة القطرات غير مقطوع أو مكسور.
٤. إحرص على أن لا تلامس طرف العبوة أنفك بحيث يجب أن يبقى طرف العبوة نظيفاً وخالياً من الجراثيم.
٥. أرجع رأسك للخلف بقدر ما يمكنك أو إستلقي للخلف على سطح مستوي كالسرير مثلاً.
٦. أدخل طرف الأنبوب في فتحة أنفك.
٧. إنحني برأسك لجهة الركبة ثم حركه لليمين واليسار.
٨. إبقى على هذه الوضعية لعدة دقائق.
٩. اغسل طرف الأنبوب بماء دافئ ثم أعد غطاء العبوة وضعها في مكان آمن بعيداً.
١٠. أخيراً، اغسل يديك لإزالة أي دواء علق بهما.