

# Campanha de Atenção à Respiração Oral

Vamos manter nosso nariz limpo?  
Abaixo temos o passo a passo de como  
fazer essa limpeza:



**2**  
Pegue um frasco de soro fisiológico e agite bem, depois retire sua tampa;



**1**  
Você precisa assoar bem seu nariz, com um lenço de papel, deixando-o mais limpo possível e para melhorar essa limpeza, use Soro Fisiológico, caso necessário peça que alguém te ajude!



**3**  
Sente-se em uma cadeira e coloque sua cabeça para trás;



**4**  
Pingue um pouco de soro (cerca de 2 a 3ml) em cada narina e mantenha sua cabeça para trás, fazendo com que o soro escorra para dentro do nariz;



**6**  
Depois desse processo, volte a assoar o nariz (asoe uma narina de cada vez) com um lenço de papel limpo.



**5**  
Depois de esperar alguns segundos nessa posição, você pode voltar sua cabeça para a posição normal;

Esse procedimento pode ser feito 3 vezes ao dia, sendo que deve se tornar um hábito, pois é ele que vai favorecer a entrada do ar sem barreiras.



Quer saber mais sobre sua respiração? Acesse:  
[comoeurespiro.wordpress.com](http://comoeurespiro.wordpress.com)

**MAS FIQUE ATENTO**, essa limpeza pode não solucionar todos seus problemas de obstrução nasal, caso seu incomodo permaneça procure a ajuda de um profissional!