

## PREPARO DE SORO ALCALINO ISOTÔNICO PARA LAVAGEM NASAL

### Misturar:

- Água filtrada ou fervida (pelo menos 15 minutos de fervura)
  - 01 copo de 250 ml (exemplo: copo de requeijão)
- Sal de cozinha ou sal marinho
  - 01 colher de café rasa (+-1,03g)
- Bicarbonato de Sódio
  - 01 colher de café rasa (+-1,59g)

**Atenção:** esse volume preparado deve ser utilizado em 24 horas. Após esse período descartar e preparar nova solução.

### Frascos a serem utilizados para lavagem nasal:

Frascos Narin®, Nasalpote®, Lota, seringa de 20 ml ou outros irrigadores nasais, conforme imagens ao lado:

### Frequencia da lavagem:

- Diariamente por uma semana
- Diariamente por dias semanas
- Diariamente por um mês
- Uso contínuo até o retorno

Fonte: adaptado de <https://www.rinoepm.com.br/rotinas/irrigacaonasal>  
Prof. Dr. Eduardo Macoto



Atenciosamente,  
Equipe Unyoto Otorrino