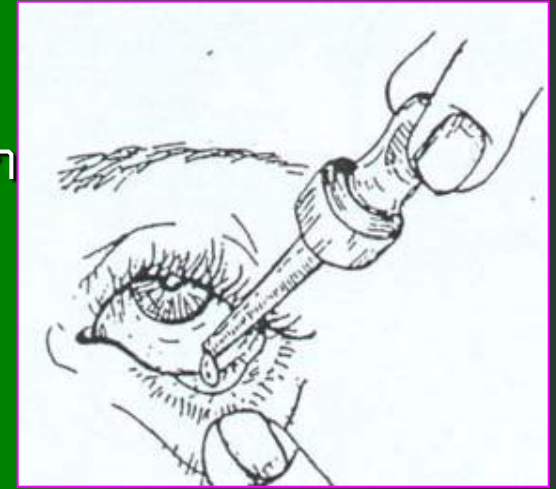


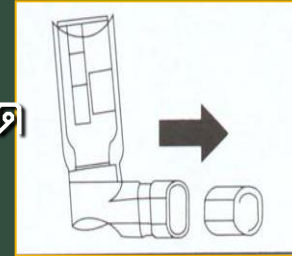
ยาหยอดตา (Eye drops)

1. ล้างมือให้สะอาด
2. ตรวจสอบวันหมดอายุของยา เปิดฝาครอบขวดยาออก
3. นอนหรือนั่งแหงนหน้าขึ้น
4. ค่อยๆ ใช้มือข้างหนึ่งดึงหนังตาส่างลงมาให้เป็น
กระพุ่ม และเหลือบตาขึ้นข้างบน
5. หยดยาตามจำนวนที่แพทย์สั่ง ลงในด้านในของเปลือกตาล่าง (ระวัง! อย่า
ให้ปลายหลอดหยดยาถูกตาหรือสิ่งใดๆ)
6. ปล่อยมือจากการดึงหนังตา หลับตาอย่างน้อย 1 นาที และอย่าขยี้ตา
7. ใช้นิ้วกดหัวตาไว้เบาๆ เพื่อไม่ให้ยาไหลลงคอ จะได้ไม่รู้สึกขมคอ
8. ปิดฝาครอบขวดยาให้สนิท เก็บไว้ในตู้เย็นชั้นธรรมดา



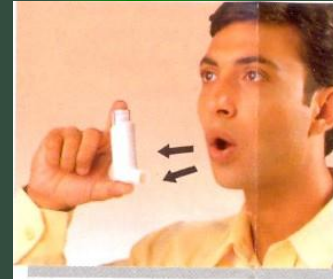
ยาสูดพ่นแบบ Inhaler

1. เปิดฝาครอบปากขวดยาพ่นออก เขย่าขวด

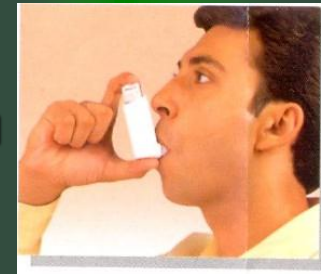


2. คว่ำขวดพ่นยา ลง ให้ก้นของขวดยาชี้ฟ้า และตั้งขวดพ่นยาให้ตรง

3. หายใจออกให้สุดเต็มที่

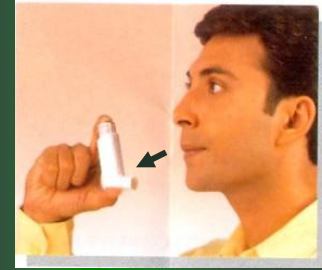


4. ใ้ริมฝีปากอมรอบปากขวดพ่นยาให้สนิท เอนศีรษะไปด้านหลังเล็กน้อย



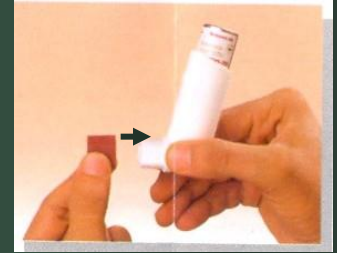
5. หายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ ทางปาก พร้อมกับกดที่พ่นยา 1 ครั้ง ตัวยาจะเข้าสู่ลำคอพร้อมกับลมหายใจ

6. นำขวดพ่นยาออกจากปาก หุบปากให้สนิท
กลั้นหายใจให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้



7. ผ่อนลมหายใจออกทางจมูกช้าๆ

8. ใช้น้ำกลั้วปากและลำคอ เพื่อล้างยาที่ตกค้างออก



9. ทำความสะอาดปากขวดพ่นด้วยน้ำอุ่น ซับให้แห้ง แล้วปิดฝาครอบ

คำแนะนำเพิ่มเติม

- กรณีที่ต้องพ่นยาอีกครั้ง ควรเว้นระยะเวลาห่างกันประมาณ 1 นาที
- กรณีที่ต้องใช้ยาพ่นสูตรร่วมกัน 2 ชนิด ควรพ่นยาขยายหลอดลมก่อน
เว้นระยะเวลาประมาณ 5 นาที แล้วจึงค่อยพ่นยาสเตียรอยด์ตาม
- ถ้าผู้ป่วยมีเสมหะ ควรกำจัดเสมหะออกจากลำคอก่อนพ่นยา
- เมื่อใช้ยาหมดแล้ว ไม่ควรหุบขวดหรือเผาไฟ เพราะอาจทำให้ขวดระเบิด
ได้

ยาเหน็บทวารหนัก (Rectal Suppositories)

1. ล้างมือให้สะอาด



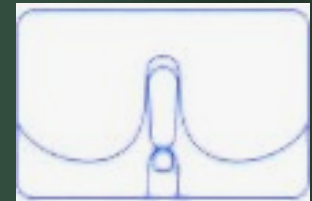
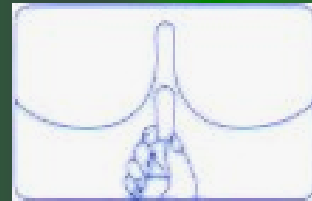
2. แกะยาออกจากกระดาษห่อ



3. นอนตะแคงโดยให้ขาข้างเหยียดตรง ยกกันบนข้างและงอขาบนข้าง



4. สอดยาเหน็บเข้าไปในทวารหนัก โดยเอาด้านที่มีปลายแหลมเข้าไปก่อน โดยใช้นิ้วดันยาเข้าไปอย่างช้าๆ และเบาๆ



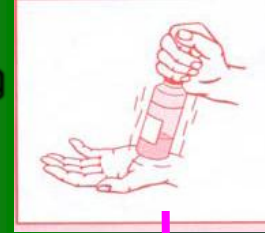
พยายามสอดให้ลึกที่สุด เพื่อมิให้ยาเหน็บไหลออกมา (ในผู้ใหญ่สอดยาให้ลึกเข้าไปอย่างน้อย 2.5 ซม. และในทารก อย่างน้อย 1.25 ซม.)

5. นอนในท่าเดิมสักครู่ประมาณ 15 นาที เพื่อมิให้ยาเหน็บไหลออกมา

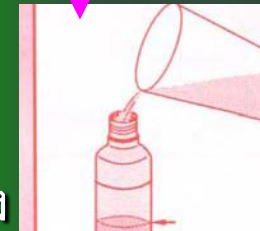


การใช้ยาผงแห้งผสมน้ำ (Dry syrups)

1. เคาะผงยาในขวดให้ร่วน เพื่อป้องกันผงยาเกาะตัว เวลาเทน้ำลงไป และยาจะละลายได้ง่าย



2. เปิดฝาขวดยาออก เติมน้ำตมสักที่เป็นแล้ว ลงไปในขวดยาประมาณครึ่งขวด (ห้ามใช้น้ำร้อนหรือน้ำอุ่น) ปิดฝาขวดแล้วเขย่าจนผงยากระจายตัวดี ไม่มีก้อนแข็ง



3. เปิดฝาขวดยา เติมน้ำลงไปในขวดจนถึงขีดที่กำหนดไว้ข้างขวด



4. ปิดฝาขวด แล้วเขย่าขวดจนยากระจายตัวดี



คำแนะนำเพิ่มเติม

- เขย่าขวดก่อนรินยาทุกครั้ง
- เก็บยาที่ผสมน้ำแล้วในตู้เย็นช่องธรรมดา (ห้ามเก็บในช่องแช่แข็ง)
- ถ้าเป็นยาฆ่าเชื้อต้องรับประทานติดต่อกันทุกวันจนยาหมด

ยาขี้ผึ้งป้ายตา (Eye ointment)

1. ล้างมือให้สะอาด
2. เปิดจุกหลอดยาไว้ โดยวางให้ฝาหลอดหงายขึ้น
3. นอนหรือนั่งแหงนหน้าขึ้น
4. ค่อยๆ ใช้มือข้างหนึ่งดึงหนังตาล่างลงมาให้เป็นกระพุ้ง และเหลือบตาขึ้นข้างบน
5. ใช้มืออีกข้างหนึ่งบีบขี้ผึ้งขนาดยาวประมาณ 1 ซม. ลงในกระพุ้งของเปลือกตาล่าง (ระวัง! อย่าให้ปลายหลอดถูตาหรือสิ่งใดๆ)
6. ค่อยๆหลับตา และกลอกลูกตาไปมาทุกทิศทางขณะที่ยังหลับตาอยู่
7. ปิดฝาหลอดยาให้สนิท



คำแนะนำเพิ่มเติม

- ถ้าต้องใส่ยาหยอดยาร่วมกับยาจี้ผึ้งป้ายตา ควรใส่ยาหยอดตาก่อน แล้วรอประมาณ 10 นาที จึงใส่ยาจี้ผึ้งป้ายตา
- ห้ามใส่ยาจี้ผึ้งป้ายตาร่วมกับผู้อื่น เพราะอาจทำให้ติดโรคได้
- อาจทำให้ตาพร่า แสบตา หรือเคืองตาหลังจากป้ายตาได้ ดังนั้น ไม่ควรขับรถหรือทำงานที่ต้องเสี่ยงต่ออันตราย จนกว่าตาจะมองเห็นได้ชัดเจนตามปกติ

ยาหยอดหู (Ear drops)

1. ล้างมือให้สะอาด
2. ถ้ายาหยอดหูมีอุณหภูมิเย็นกว่าร่างกายมาก ให้เอาขวดยาใส่ในฝ่ามือ และกำไว้สัก 2 - 3 นาที เพื่อให้อุณหภูมิของยาใกล้เคียงกับอุณหภูมิของร่างกาย
3. นอนตะแคงหรือเอียงศีรษะให้หูข้างที่จะหยอดยาหันขึ้นข้างบน
4. หยอดยาในหูตามจำนวนที่กำหนด ไม่ควรเอาหลอดหยดสอดเข้าไปในรูหู
5. นอนตะแคงหรือเอียงศีรษะอยู่ในท่าเดิม 3 - 5 นาที อาจเอาสำลีใส่ในรูหูข้างที่หยอดยาเล็กน้อย เพื่อป้องกันไม่ให้ยาไหลออกจากรูหู
6. ปิดฝาหลอดยาให้สนิท

ยาพ่นจมูก (Nasal spray)

1. กำจัดน้ำมูกออกจากจมูกให้หมด (ถ้ามี)
2. เขย่งขาขวา เปิดฝาขวดยาออก จับขวดพ่นยาด้วยนิ้วชี้และนิ้วกลางที่เป็นสีขาว โดยใช้นิ้วหัวแม่มือรองรับที่ก้นขวดพ่น
3. นั่งตัวตรงเงยศีรษะขึ้นเล็กน้อย หรือก้มศีรษะ หุบปากให้สนิท สอดปลายที่พ่นยาเข้าไปในรูจมูก ใช้นิ้วมืออีกข้างกดรูจมูกข้างที่เหลือ
4. สูดหายใจเข้าช้าๆ พร้อมกับกดที่พ่นยาเข้าจมูก การพ่นยาต้องให้ **ปลายหลอดพ่นชี้ไปทางผนังด้านข้างจมูก** ให้มากที่สุด ห้ามพ่นยาเข้าไปที่ผนังก้นช่องจมูก
5. กลับหายใจ 2 - 3 วินาที
6. ถ้าต้องพ่นข้างละ 2 ครั้ง ควรพ่นข้างละ 1 ครั้งให้ครบทั้ง 2 ข้างก่อนแล้วจึงเริ่มพ่นครั้งที่ 2 ให้ครบทั้ง 2 ข้าง
7. เช็ดทำความสะอาดที่ปลายพ่น ปิดฝาเก็บให้เรียบร้อย

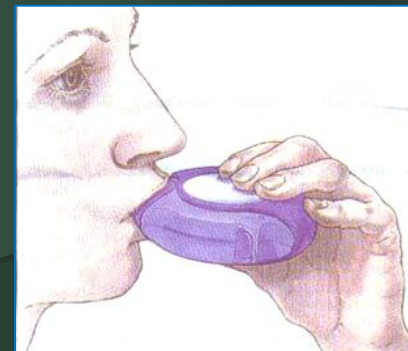
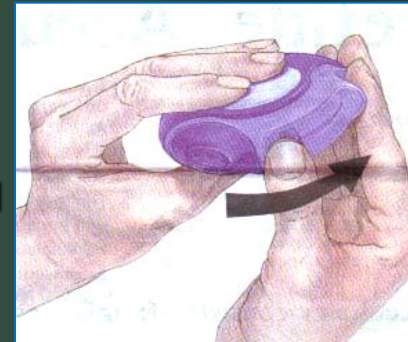
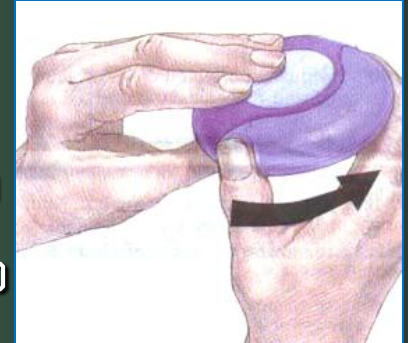


คำแนะนำเพิ่มเติม

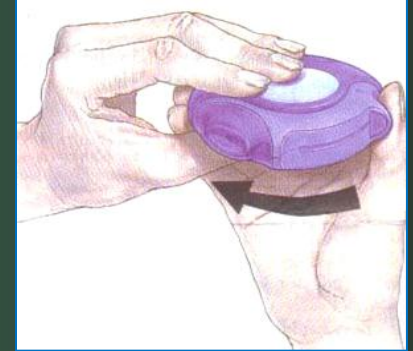
- กรณีเป็นยาพ่นบรรเทาอาการคัดจมูก ให้ใช้เป็นครั้งคราวเมื่อจำเป็น แต่ถ้าเป็นยาพ่นที่เป็นสเตียรอยด์ จะต้องใช้ยาสม่ำเสมอตามแพทย์สั่ง เพราะยานี้ไม่สามารถบรรเทาอาการได้ทันที
- บ้วนปาก กลั้วคอด้วยน้ำสะอาด หลังพ่นยาที่เป็นสเตียรอยด์
- ไม่ควรหยุดยา ลดขนาดยา หรือเพิ่มขนาดยาเอง โดยไม่ปรึกษาแพทย์
- การใช้ยาพ่นจมูก อาจทำให้รู้สึกถึงรสขมของยาได้ เพราะช่องจมูกกับลำคอมีทางติดต่อถึงกัน

ยาสูดพ่นแบบ Accuhaler

1. ถือเครื่องสูดพ่นในแนวราบขนานกับพื้น
2. เปิดเครื่อง โดยใช้มือข้างหนึ่งจับตัวเครื่องด้านนอกไว้ แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือของมืออีกข้างหนึ่งวางที่ร่อง ดันนิ้วหัวแม่มือในทิศออกจากตัวไปจนสุด
3. ถือเครื่องไว้ในแนวนอน โดยให้ปากกระบอกหันเข้าหาตัว
4. ดันแกนเลื่อนออกไปจนสุด จนได้ยินเสียง “คลิก” และห้ามดันกลับ
5. หายใจออกทางปากให้มากที่สุด ระวังอย่าพ่นลมหายใจเข้าไปในเครื่อง แล้วอมปากกระบอกให้สนิท
6. สูดลมหายใจเข้าทางปากผ่านเครื่องให้เร็ว แรง และลึก แล้วเอาเครื่องออกจากปาก



7. กลั้นหายใจประมาณ 10 วินาที หรือนานที่สุดเท่าที่จะทำได้ แล้วหายใจออกช้าๆ
8. ปิดเครื่อง โดยการวางนิ้วหัวแม่มือบนร่อง แล้วเลื่อนกลับมาหาตัวจนสุด เมื่อเครื่องถูกปิด จะได้ยินเสียง “คลิก”

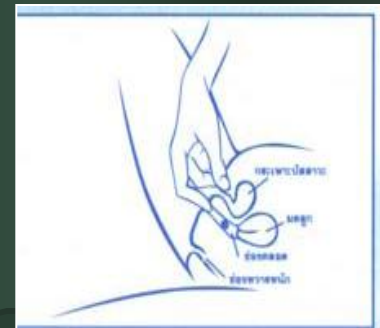


คำแนะนำเพิ่มเติม

- หลังใช้เสร็จควรกลั้วปากและคอด้วยน้ำสะอาด เพื่อลดอาการปากแห้ง คอแห้ง และช่วยลดการเกิดเชื้อราในช่องปาก
- ถ้าผู้ป่วยมีเสมหะ ก่อนพ่นยาควรกำจัดเสมหะออกจากลำคอก่อน
- กรณีใช้ร่วมกับยาสูดพ่นแบบ Inhaler ควรพ่นยาแบบ Inhaler ก่อน และเว้นระยะเวลาประมาณ 5 นาที จึงค่อยพ่นยาแบบ Accuhaler ตาม

ยาเหน็บช่องคลอด (Vaginal suppositories)

1. ล้างมือให้สะอาด
2. แคะยาออกจากกระดาษห่อ ถ้าเป็นยาเม็ดแข็งให้นำยาไปจุ่มในน้ำ สะอาดพอขึ้นประมาณ 1 - 2 วินาที เพื่อช่วยให้เม็ดยาลื่น
3. นอนหงาย โดยชันหัวเข่าขึ้นและแยกขาออก (ห้ามนั่งยองๆ เพราะยาจะหลุดได้ง่าย)
4. สอดยาเข้าไปในช่องคลอดให้ลึกที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยใช้นิ้วช่วยดันยาเข้าไป
5. นอนพักในท่าเดิมสัก 15 นาที เพื่อไม่ให้ยาไหลออกมา
6. ล้างมือให้สะอาดหลังใช้ยา



คำแนะนำเพิ่มเติม

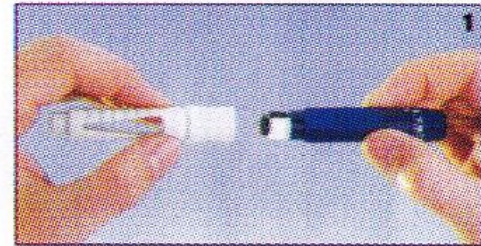
- ควรเหน็บยาติดต่อกันทุกวันจนหมดตามที่แพทย์สั่ง
- ไม่ต้องหยุดยาแม้ว่ามีประจำเดือน
- ควรงดการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างการรักษา หรือใช้ถุงยางอนามัย
- ยาเหน็บช่องคลอดชนิดเม็ดแข็ง ไม่จำเป็นต้องเก็บไว้ในตู้เย็น

การฉีดอินซูลินโดยใช้ปากกา Autopen

การบรรจุหลอดอินซูลิน

1

ถอดปลอกปากกาฉีดอินซูลิน
ออกแล้วคลายเกลียว เพื่อ
ถอดส่วนกระบอกบรรจุหลอด
อินซูลินออก

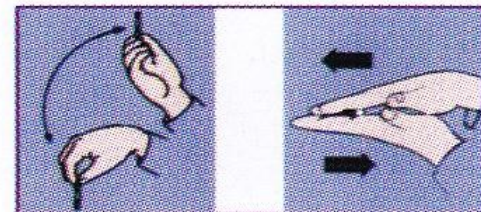


2

ตรวจสอบให้แน่ใจว่าก้านสูบ
กลับเข้ามาจนสุดแล้ว

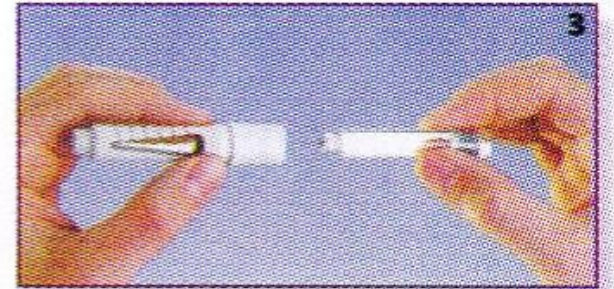


- ถ้าใช้อินซูลินชนิดออกฤทธิ์สั้น(น้ำขุ่น)
ควรเขย่าช้า ๆ หรือกลิ้งหลอดอินซูลิน
ในอุ้งมือ (ตามรูป)



3

บรรจุหลอดอินซูลินลงไปใน
กระบอกบรรจุหลอดอินซูลิน



4

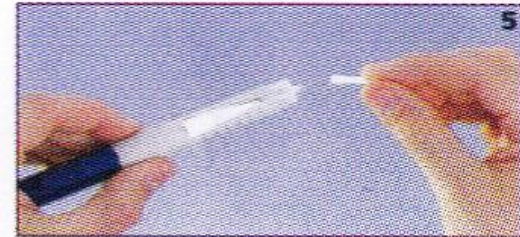
ประกอบส่วนของกระบอกบรรจุ
หลอดอินซูลินกลับเข้ากับตัวด้าม



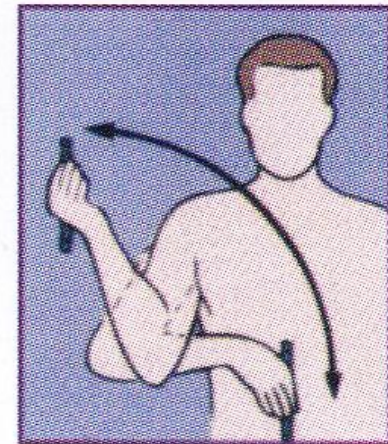
การใส่หัวเข็มฉีดอินซูลิน

5

สวมหัวเข็มเข้ากับปลายปากกาฉีดอินซูลิน จากนั้นขันเกลียวให้แน่น แล้วดึงปลอกนอกของเข็มออก



- ถ้าใช้อินซูลินชนิดออกฤทธิ์สั้น (น้ำขุ่น) ควรเขย่าช้า ๆ ประมาณ 10 ครั้ง (ตามรูป) ก่อนใช้ เพื่อช่วยให้ยากระจายตัวอย่างสม่ำเสมอทั้งหลอดอินซูลิน แล้วค่อยใส่หัวเข็มฉีดอินซูลิน



การตั้งขนาดยา

6

ในบางครั้งอาจมีฟองอากาศ
เหลือค้างอยู่ในหัวเข็มและ
หลอดอินซูลิน ควรไล่ฟอง
อากาศออกก่อนการฉีดทุกครั้ง
(ถ้ามีฟองอากาศ) โดยหมุนวง
แหวนปรับขนาดยาไปที่ 2 ยูนิต



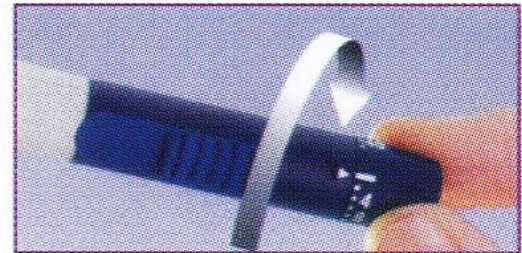
7

จับค้ำมของปากกาฉีดอินซูลิน
โดยให้ปลาย เข็มอยู่ด้านบน
แล้วกดปุ่มฉีด
(ปฏิบัติตามขั้นตอน ข้อ 6 และ ข้อ 7
จนพบว่าไม่มีหยดของอินซูลินปรากฏที่
ปลายเข็ม)



8

ตรวจสอบให้แน่ใจว่าลูกศร (➤)
บนตัวค้ำปากกาชนิดอินซูลิน
ตรงกับจุดเริ่มต้นการฉีด (-) บน
วงแหวนปรับขนาดยา แล้วหมุน
วงแหวนปรับขนาดยาให้ได้จำนวน
ยูนิตตามที่ต้องการ



9

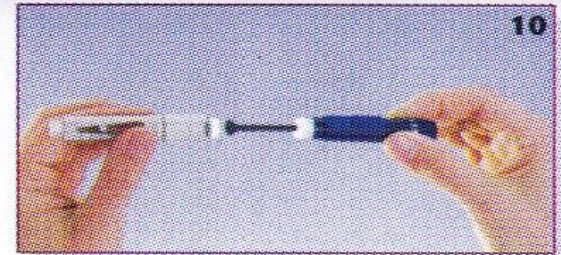
แทงเข็มฉีดยาเข้าใต้ผิวหนัง แล้วกด
ปุ่มฉีดยาที่ตัวค้ำปากกาชนิดอินซูลิน
ค้างไว้จนจุดเริ่มต้นการฉีด (-)
มาตรงกับลูกศร(➤) บนตัวค้ำปากกา
ชนิดอินซูลิน (➤-)



การเปลี่ยนหลอดอินซูลิน

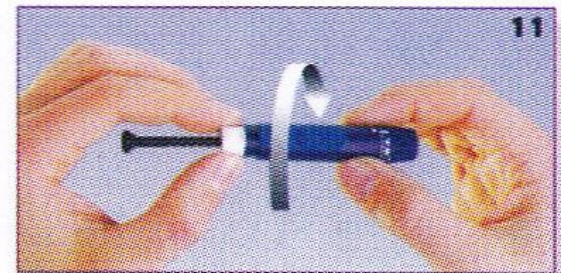
10

คลายเกลียวเพื่อถอดหัวเข็ม
ออกจากปลายปากกาฉีดอินซูลิน
จากนั้นคลายเกลียวเพื่อถอด
กระบอกบรรจุหลอดอินซูลิน
ออกจากตัวด้ามปากกาฉีดอินซูลิน



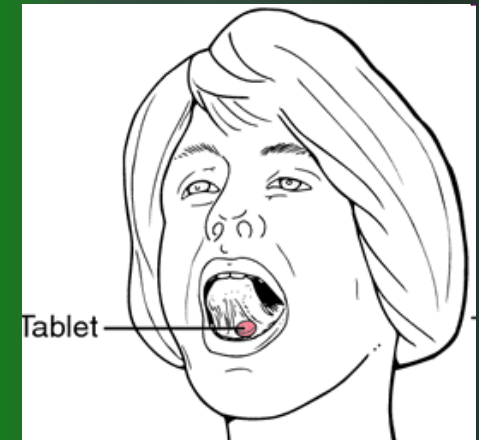
11

หมุนวงแหวนตามเข็มนาฬิกา
ให้ก้านสูบกลับมาจนสุด
จากนั้นปฏิบัติตามขั้นตอนข้อ 2
เพื่อบรรจุหลอดอินซูลิน



ยาอมไม้้ลิ้นเพื่อลดอาการเจ็บอกจากภาวะหัวใจขาดเลือด

1. นิ่งลงบนเก้าอี้ที่มีพนักพิง หรือนิ่งกับพื้นให้หลังพิงกำแพง
2. วางยา 1 เม็ด ไว้บริเวณใต้ลิ้น รอให้ยาค่อยๆ ละลาย ห้ามกลืนน้ำลาย ห้ามเคี้ยวเม็ดยาหรือรับประทานเครื่องดื่มใดๆ อาการเจ็บอกจะบรรเทาลงภายใน 2 - 3 นาที
3. หากหลังจากอมยาเม็ดแรกแล้ว 5 นาที อาการเจ็บอกยังไม่ดีขึ้น ให้อมยาเม็ดที่สอง โดยทำซ้ำขั้นตอนที่ 2
4. หากหลังจากอมยาเม็ดที่สองครบ 5 นาทีแล้ว อาการเจ็บอกยังไม่ดีขึ้น ให้อมยาเม็ดที่ 3 และรีบไปโรงพยาบาล



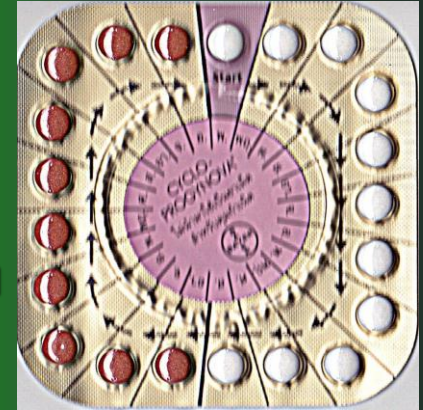
ยาสวนทวารหนัก (enema)

1. ล้างมือให้สะอาด
2. ถ้ามีฝาปิดหลอดสวน ให้เอาฝาปิดออกก่อน และหล่อลื่นปลายหลอดสวนด้วยสารหล่อลื่น หรือด้วยการบีบน้ำยาออกมาขโสมปลายหลอดเล็กน้อย
3. นอนตะแคง โดยให้ขาข้างเหยียดตรงและงอขาบนข้างขึ้นจนหัวเข่าจรดกับหน้าอก
4. สอดปลายหลอดสวนเข้าไปในทวารหนัก โดยค่อยๆหมุนขวดยาเข้าไปอย่างช้าๆ และเบาๆ ขณะสอดควรให้หายใจเข้าลึกๆ จะทำให้สอดง่ายขึ้น ผู้ใหญ่ควรสอดลึกเกิน 15 เซนติเมตร ในเด็กทารกไม่ควรลึกเกิน 7.5 เซนติเมตร

5. ค่อยๆ บีบยาจากขวดหรือภาชนะบรรจุน้ำยาอย่างช้าๆ จนน้ำยาหมด หรือตามปริมาณที่แพทย์สั่ง
6. พยายามขมิบทวารหนักไว้ 2 - 3 วินาที
7. ให้อ่อนในท่าเดิมประมาณ 15 - 30 นาที หรือนานที่สุดเท่าที่จะทำได้ แม้จะมีความรู้สึกอยากถ่ายก็ให้กลั้นไว้ก่อน หากลุกไปถ่ายทันทีหลังจากสวนยา จะทำให้ยาออกจากทวารหนักก่อนที่จะออกฤทธิ์ได้เต็มที่

การใช้ฮอร์โมน Cyclo-Progynova

1. ในกล่องบรรจุยาจะมีสติ๊กเกอร์กระดาษวงกลมสีชมพูที่บอกวันในแต่ละสัปดาห์ นำสติ๊กเกอร์นี้ไปติดบนแผงยาด้านสีทอง โดยให้วันที่เริ่มรับประทานยาตรงกับช่องสีชมพูที่มีคำว่า “Start” ตัวอย่างเช่น ถ้ารับประทานยาเม็ดแรกวันพุธ ช่อง “Start” ต้องตรงกับวันพุธ “พ.” เพื่อช่วยเตือนให้ผู้ใช้ยาได้ทราบว่า รับประทานยาในแต่ละวันไปแล้วหรือยัง
2. การรับประทานยาเม็ดแรกจะเริ่มจากตรงช่องสีชมพูที่มีคำว่า “Start” และรับประทานวันละ 1 เม็ด ติดต่อกันทุกวันไปตามลูกศร จนกระทั่งครบ 21 เม็ด
3. การเริ่มรับประทาน Cyclo-Progynova ในแผงแรก ให้เริ่มวันที่ 5 ของการมีประจำเดือน สำหรับสตรีที่ไม่มีรอบเดือนหรือมีเลือดออกไม่สม่ำเสมอสามารถเริ่มรับประทาน Cyclo-Progynova ได้ทันที



4. หลังรับประทานยาเม็ดสุดท้าย หากแพทย์ไม่มีคำสั่งให้ยาเป็นแบบอื่น ให้เริ่มรับประทานยาแผงใหม่หลังหยุดยาแผงก่อนหน้านี้ 7 วัน โดยเริ่มในวันเดิมของสัปดาห์เช่นเดียวกับแผงก่อน

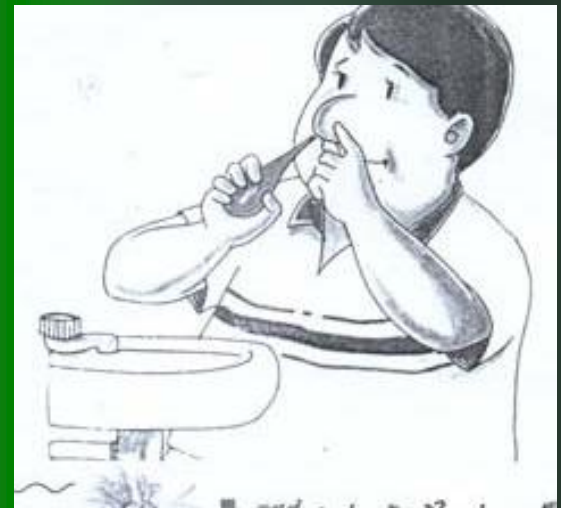
คำแนะนำเพิ่มเติม

- หลังจากรับประทานยาครบ 21 วัน ช่วงที่หยุดรับประทานยา 7 วัน จะมีเลือดออกคล้ายประจำเดือนมา 2 - 4 วัน
- ยา Cyclo-Progynova จะรับประทานเวลาใดก็ได้ แต่ควรรับประทานในเวลาเดิมทุกวัน ส่วนใหญ่จะแนะนำให้รับประทานก่อนนอน
- หากลืมรับประทานยาเลยเวลาที่กำหนดไว้ไม่เกิน 24 ชั่วโมง ให้รับประทานยาเม็ดที่ลืมทันทีที่นึกได้ แต่หากลืมรับประทานยาเลยเวลาที่กำหนดไว้เกิน 24 ชั่วโมง ไม่ต้องกินยาเม็ดที่ลืม ให้ข้ามไปกินยาเม็ดต่อไปตามปกติ

การใช้น้ำเกลือล้างจมูก (nasal irrigation)

สำหรับผู้ใหญ่ และเด็กโต

1. ใช้น้ำเกลือขนาดกลางดูดน้ำเกลือให้เต็ม
2. ยืนหน้าอ่างมือ แล้วยกศีรษะอยู่เหนืออ่างเล็กน้อย สอดปลายลูกยางเข้าไปในรูจมูก แล้วใช้นิ้วโป้งกับนิ้วชี้บีบรอบจมูกเบาๆ เพื่อไม่ให้น้ำเกลือไหลออกมา
3. บีบลูกยางเบาๆ เพื่อให้น้ำเกลือเข้าไปในรูจมูก
4. คลายนิ้วแล้วส่งน้ำมูกปนน้ำเกลือออก อย่าส่งรุนแรงเกินไป ทำซ้ำๆ หลายครั้ง เสร็จแล้วทำวิธีเดียวกันกับรูจมูกอีกข้าง เวลาบีบลูกยางจะใช้วิธีบีบแล้วปล่อยหลายๆ ครั้งก็ได้

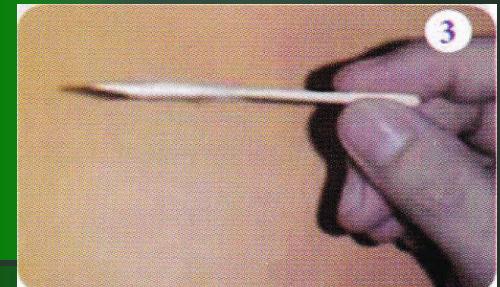
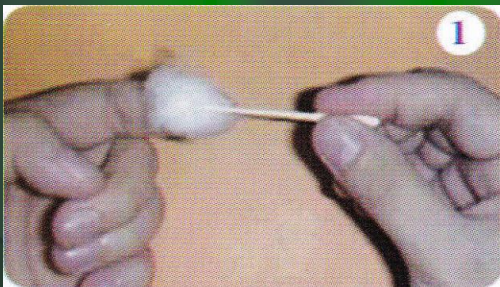


สำหรับเด็กเล็ก และทารก (ควรใช้วิธีนี้เมื่อแพทย์สั่ง)

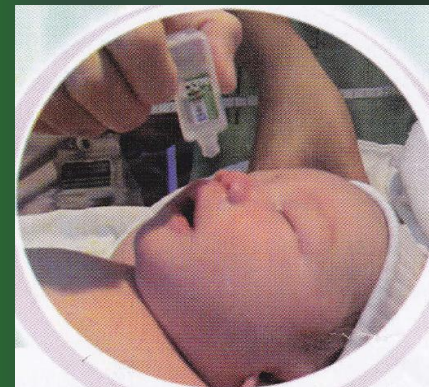
1. เตรียมสำลีพันปลายไม้จิ้มฟัน (เพราะสำลีพันปลายไม้สำเร็จรูปมีขนาดใหญ่และแข็งเกินไป) โดยมีวิธีเตรียมดังนี้

1.1 ใช้ไม้จิ้มฟันด้านที่เรียวเล็กวางไว้กลางสำลีที่มีขนาดพอเหมาะ และวางไม้ตามแนวยาวของนิ้ว อย่าให้ปลายไม้ใกล้ปลายสำลี เพราะอาจทำอันตรายเยื่อจมูก

1.2 หมุนไม้เพื่อให้สำลีพันปลายไม้ บีบเนื้อสำลีให้แน่นที่สุด เพื่อจะได้ไม่หักพับเวลาสอดเข้าจมูก โดยให้สำลียื่นพันปลายไม้อย่างน้อย 0.5 ซม.



2. หยดน้ำเกลือที่สำลีพันปลายไม้
3. สอดสำลีส่วนที่พันปลายไม้เข้าไปในรูจมูก กวักปลายสำลีออกทางด้านใน (medial) ของรูจมูกเพื่อเช็ดขี้มูกออก
4. หยอดจมูกด้วยน้ำเกลือข้างละ 5 หยด



คำแนะนำเพิ่มเติม

- น้ำเกลือห้ามแช่เย็น เพราะระคายเคืองเยื่อจมูก และอาจทำให้เกิดอาการคัดจมูกได้
- ในกรณีที่ไม่มีขี้มูกแห้งติดในรูจมูก อาจใช้ลูกยางสีฟ้าปลายทู่หรือลูกยางแดงดูดน้ำมูกแทน โดยบีบลมออกก่อน แล้วจ่อปลายลูกยางตรงปากรูจมูก แล้วค่อยปล่อยมือที่บีบลูกยาง (ไม่ควรสอดปลายลูกยางเข้าไปในรูจมูก)