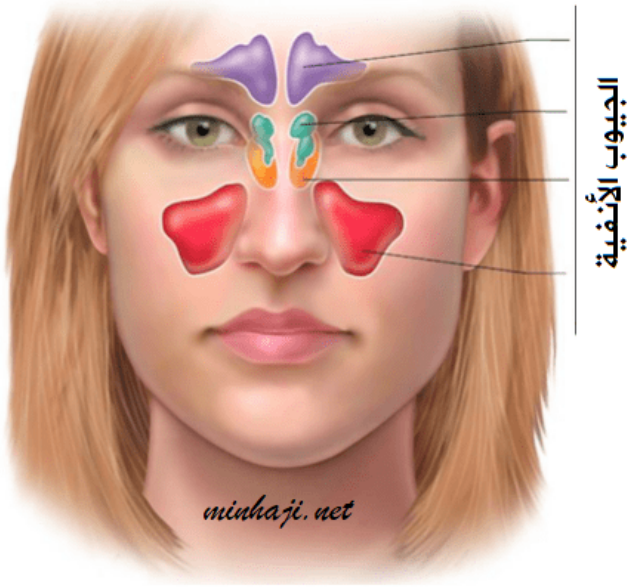
ثالثاً: الوقاية من الرعاف

للوقاية من الرعاف:

1. تنظيف الأنف بلطف وبالطريقة الصحيحة وعدم العبث به.
2. عدم إدخال أدوات حادة في الأنف.
3. عدم التعرّض لأشعة الشمس المباشرة مدةٍ طويلةٍ.
4. مراجعة الطبيب في حالة التهاب الجيوب الأنفية، أو تكرار نزف الأنف.

الجيوب الأنفية: هي حجيرات مملوءة بالهواء داخل عظام الوجه، وتحيط بالأنف.



5. ترطيب الأنف برفق في حال جفافه بقليل من الفازلين، أو غيره من المراهم المرطبة.