



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City

طريقة تدريب حاسة الشم Smell Training Method

أحضر أربع انواع من الزيوت بروائح معروفة:



حاول شم الروائح بتقريب الأنف منها
والتنفس بشكل **بطيء وعميق** لمدة ٥
ثانية عند كل علبه زيت وثم ٥ ثانية راحة.

قم بتكرار ذلك مرتين إلى ٣ مرات باليوم واستمر
حتى تتحسن حاسة الشم مع الوقت.

*قد يحتاج لعدة أشهر لملاحظة النتيجة

قسم التمريض
HEM1.21.0001238



لأن الوعي وقاية ..

إدارة النظيف الصحي