* Κρατήστε το παιδί ήρεμο σε όρθια ή καθιστή θέση.
* Ζητήστε **να γείρει ελαφρά το κεφάλι μπροστά**.



* Κλείστε τα ρουθούνια **πιέζοντάς τα ακριβώς κάτω από τα ρινικά οστά**, στη ρίζα της μύτης, με σταθερή πίεση **για 10-15λεπτά**.
* Ενθαρρύνετε την αναπνοή από το στόμα και **αποθαρρύνετε το «φύσημα» της μύτης, το σκούπισμα ή το τρίψιμο.**

Αν συνεχίζει:

* Αν **η αιμορραγία συνεχίζεται** ή αν υπάρχει τραυματισμός στη μύτη, τοποθετήστε **κρύα επιθέματα**.(-Εφαρμογή τους στο οστέινο τμήμα της μύτης, στα μάγουλα προκαλεί αντανακλαστική αγγειοσύσπαση στη γύρω περιοχή.), **για 10-15 λεπτά** και συνεχίστε την πίεση.

* **Τι δεν κάνουμε**

 **- ΔΕΝ γέρνουμε το κεφάλι προς τα πίσω.**

 **- Μετά τον έλεγχο της επίσταξης, είναι καλό να αποφεύγονται η έντονη σωματική άσκηση, τροφές με καρυκεύματα και το κάπνισμα(στους ενήλικες).**

 **(Όλα αυτά προκαλούν αγγειοδιαστολή που μπορεί να οδηγήσει σε νέα ρινορραγία).**





**Καλέσετε και συμβουλευτείτε τον παιδίατρο σας:**

**Αν έχετε επαναλαμβανόμενα επεισόδια ρινορραγίας θα σας κατευθύνει σε ενδελεχή έλεγχο** (π.χ. Γενική αίματος, ενδοσκόπηση της μύτης, μετρήσεις του μερικού χρόνου θρομβοπλαστίνη, προθρομβίνη κ.τ.λ.)