

An illustration of a person's face and upper torso. The person has light skin and is wearing a light blue t-shirt. Their eyes are closed, and a single tear is visible on their cheek, suggesting they are crying. The background is a soft pink gradient.

JAK SPRÁVNĚ SMRKAT



KAPESNÍK JE DŮLEŽITÝ, NEZAPOMEŇ NA NĚJ.

Někomu vyhovuje víc papírový kapesník, někomu látkový



NUDLE TI NESLUŠÍ.

Otevři mírně pusu a zavři oči. Tím se uvolní tlak a smrkání bude jednodušší.



JE POTŘEBA VYČISTIT KAŽDOU NOSNÍ DÍRKU ZVLÁŠTĚ

Stiskni pod kapesníkem jednu nosní díрку prstem a druhou vyfoukni hlen. Foukej jemně, pokud to nejde, zkus posunout prst, který drží nosní díрку blíž k nosní kosti a opatrně to zkoušej znovu.



POSTUP ZOPAKUJ S DRUHOU NOSNÍ DÍRKOU

Utři si nos suchou částí kapesníku a zkontroluj, jestli je čisté i okolí nosu.

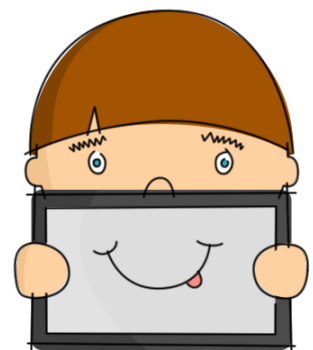


POUŽITÝ KAPESNÍK ZABAL A POKUD JE PAPIROVÝ, VYHOĎ DO KOŠE.



UMYJ SI RUCHE.

Použij mýdlo a teplou vodu, ruce osuš ručníkem.



i-SEN.cz

©i-sen.cz 2016

volný překlad z originálu <http://m.wikihow.com/Blow-Your-Nose>