

At Home Remedies You Can Use from Your Nurses

Cut? Scrape? Wound? → Honey



1. Clean it with soap and water and dry the area
2. Apply honey as it reduces swelling (puffiness) and is a natural antibiotic. Use as long as not allergic to honey of course.
3. Cover with gauze, band-aid, etc.

Fun Fact: Nurse Tiffani has used “Medical Honey” when taking care of wounds at the hospital!

Cold sore? Cut in mouth? Recently lost a tooth? Sore throat? → Warm salt water rinse

1. Warm water in a cup and add Salt.
2. Rinse/gargle and SPIT OUT. (It doesn't taste great.)
3. Repeat 3-4 times a day.



Fun Fact: Warm Salt water rinses help to kill bacteria in your throat!

Sore Throat? Canker sore (little painful bump)? → Gargle with hydrogen peroxide & SPIT OUT



1. Warm water ½ cup
2. ¼ cup of hydrogen peroxide (ask parent for help)
3. Gargle and SPIT OUT (tastes worse than salt water but it works!)
4. Repeat 2-3 times a day, or as needed.

Fun Fact: This is Nurse Tiffani's favorite thing to do when she has a sore throat!

Headache? → DRINK WATER and take ten deep breaths

1. Are your lips dry and chapped? This means you need more water.



Fun Fact: Everyone should drink AT LEAST 6 - 8 glasses of water a day!

Stye or Sore Eye? → Warm compress (use a tea bag!)

1. Apply a warm tea bag compress to affected eye for 10-15 minutes



Fun Fact: Both Nurse Tiffani and Taylor use this trick: make a cup of tea and then use the bag!

Sore muscles? Stressed out? → Epsom Salt Bath



1. Either grab a container for your feet to soak in or take a full bath.
2. Add Epsom Salt (**ask a parent for help**) and relax!

Fun Fact: *Magnesium* is in Epsom Salt and helps to relieve sore muscles and reduce stress!

En casa remedios que puede utilizar de sus enfermeras

¿Corte? ¿Rasgano? ¿Herida? → miel



1. Límpielo con agua y jabón y seque el área.
2. Aplique miel ya que reduce la hinchazón (hinchazón) y es un antibiótico natural. Usar siempre que no sea alérgico a la miel, por supuesto.
3. Cubrir con una gasa, curita, etc.

Dato curioso: ¡la enfermera Tiffani ha usado "Medical Honey" para atender heridas en el hospital!

¿Herpes labial? Corte en la boca? Recientemente perdió un diente? ¿Dolor de garganta? → Enjuague con agua salada tibia

1. Calentar agua en una taza y agregar sal.
2. Enjuagar / hacer gárgaras y escupir. (No sabe muy bien)
3. Repite 3-4 veces al día.



Dato curioso: ¡Los enjuagues tibios con agua salada ayudan a matar las bacterias en la garganta!

¿Dolor de garganta? Aftas (pequeña protuberancia dolorosa) → Haga gárgaras con peróxido de hidrógeno y ESCUPE



1. Agua tibia ½ taza
2. ¼ taza de peróxido de hidrógeno (pida ayuda a los padres)
3. Haga gárgaras y escupe (sabe peor que el agua salada, ¡pero funciona!)
4. Repita 2-3 veces al día, o según sea necesario.

Dato curioso: ¡Esta es la actividad favorita de la enfermera Tiffani cuando tiene dolor de garganta!

¿Dolor de cabeza? → BEBA AGUA y respira hondo diez veces

1. ¿Tus labios están secos y agrietados? Esto significa que necesitas más agua.

Dato curioso: ¡Todos deben beber AL MENOS 6 - 8 vasos de agua al día!

Orzuelo o dolor de ojos? → Compresa tibia (¡use una bolsita de té!)

1. Aplique una compresa tibia de bolsa de té en el ojo afectado durante 10-15 minutos

Dato curioso: tanto la enfermera Tiffani como Taylor usan este truco: ¡prepara una taza de té y luego usa la bolsa!



¿Músculos adoloridos? ¿Estresado? → Baño de sal de Epsom



1. Coge un recipiente para que tus pies se remojen o toma un baño completo.
2. ¡Agregue sal de Epsom (pida ayuda a un padre) y relájese!



Learn. Lead. Serve. Succeed!

Dato curioso: ¡El magnesio está en la sal de Epsom y ayuda a aliviar el dolor muscular y reducir el estrés!