

# COLORECTAL PROGRAM

# HOW TO

# MAKE SALINE



## How to make normal saline solution at home

Saline solution is easy to make at home.

### YOU WILL NEED

- Table salt (1/2 teaspoon or 2.5mL)
- Tap water (250mL)
- One clean glass bottle or jar with a lid

### INSTRUCTIONS

1. In a small bowl or container, mix warm tap water and salt.
2. Allow the mixture to cool before using in your flush or enema.
3. Notes:
  - If you have concerns about the quality of your water, you may boil it for 15 minutes BEFORE adding the salt. Then, allow it to cool before using.
  - You can make a large container of this and store in the refrigerator for up to one week. For each 250mL of tap water or boiled water just add 2.5mL of salt.

If you have any questions or concerns, please contact the colorectal clinical team at  
[xxx-xxx-xxxx \(COLO\)](tel:xxx-xxx-xxxx)  
(e-mail)

# PROGRAMME COLORECTAL

# COMMENT PRÉPARER

# UNE SOLUTION SALINE



## Comment préparer une solution saline à la maison

La solution saline est facile à préparer à la maison.

### VOUS AUREZ BESOIN DE

- Sel de table (2.5mL ou ½ cuillère à café)
- L'eau du robinet (250mL ou 1 tasse)
- Une bouteille ou un bocal en verre propre avec un couvercle

### INSTRUCTIONS

1. Dans un petit bol ou récipient, mélangez l'eau tiède et le sel.
2. Laissez le mélange refroidir à la température ambiante avant de l'utiliser dans votre irrigation ou votre lavement.
3. Notes :
  - Si vous avez des inquiétudes quant à la qualité de votre eau, vous pouvez la faire bouillir pendant 15 minutes AVANT d'y ajouter le sel. Laissez-la ensuite refroidir avant de l'utiliser.
  - Vous pouvez préparer un grand contenant et le conserver au réfrigérateur pendant une semaine. Pour chaque 250mL d'eau du robinet ou d'eau bouillie, il suffit d'ajouter 2.5mL ou ½ cuillère à café de sel.

Pour toute question ou inquiétude,  
veuillez contacter l'équipe clinique  
colorectale au

xxx-xxx-xxxx (COLO)

(e-mail)