



DICAS PARA EVITAR AS DOENÇAS DE INVERNO

Noites mais longas, clima seco, mudanças bruscas de temperatura... Pois é, o inverno chegou! São três meses (de 21 de junho a 23 de setembro) que sempre ouvimos alguém dizer que está gripado, resfriado, com amigdalite ou com dor de ouvido...

Podemos evitar estes incômodos se seguirmos algumas dicas, para convivermos melhor com esta estação do ano:

01) Mantenha as roupas de cama limpas, especialmente os cobertores, que costumam ser morada de ácaros.

02) Retire o pó da mobília e limpe o chão com pano úmido, evitando levantar poeira.

03) Aproveite os dias ensolarados para arejar a casa. O sol e o ar evitam que vírus e bactérias se proliferem.

04) Evite o contato com a fumaça do cigarro.

05) Use soro fisiológico nas regiões dos olhos e narinas, lubrificando a mucosa.

06) Evite aglomeração de pessoas em lugares fechados e pouco arejados.

07) Lave as mãos constantemente para evitar que vírus e bactérias se alojem nessas regiões.

08) Beba muito líquido, mas evite as bebidas alcoólicas.

09) Não use carpetes e cortinas no quarto de pessoas alérgicas.

10) O meio mais efetivo para evitar as doenças de inverno são as vacinas.



Fonte: IPSEMG, 2015.