Boletim
CIPA AVISA
Prefeitura do Campus USP de Bauru. Julho de 2018 – ano IX – nº 108

A SUA SAÚDE E O FRIO

O inverno começou, o frio já está aí e pode ocasionar, com mais facilidade algumas doenças.

Alergia, resfriado, asma e gripe são apenas alguns dos problemas de saúde que se intensificam a partir de agora. Por isso, atenção aos cuidados, que precisam ser redobrados.

Idoso e criança são as faixas etárias que mais sofrem com as mudanças de temperatura e das estações do ano.

Ambientes fechados são propícios à proliferação das infecções virais, como resfriado e gripe, que acometem as vias aéreas superiores (nariz e garganta). No resfriado, o paciente fica com nariz irritado, espirra e tosse bastante e apresenta coriza. Se o caso for de gripe, ele se queixará dos mesmos sintomas do resfriado, mas com presença de febre elevada e dor no corpo que se prolongam de cinco a sete dias.

Medidas simples colaboram para melhorar a qualidade de vida nos dias mais frios e fazem toda a diferença para prevenir problemas de saúde. Confira as dicas da Secretaria de Saúde para manter a saúde no frio:

• Fique atento às variações de temperatura. Em casa, no trabalho e em outros locais fechados, costuma-se sentir calor. Porém, ao sair desses ambientes, a brusca queda de temperatura pode facilitar a ocorrência de doenças. Agasalhe-se antes de sair;

• Ingerir líquidos quentes ao longo do dia, como chá, café e chocolate quente, ajudam a manter o corpo aquecido. Mas, evite exageros;

• Mantenha a higiene doméstica e evite o acúmulo de poeira, pois desencadeiam problemas alérgicos;

• Evite banho com água muito quente, pois provoca ressecamento da pele;

• Evite exposição prolongada a ambientes com ar condicionado quente ou frio;

• Pessoa alérgica: atenção a cobertor que solta pelo. Substitua-o por manta de tecido sintético ou algodão para se prevenir de rinite e outras alergias;

• Outras medidas preventivas das alergias: antes de usar manta, cobertor e blusa de lã, guardadas há muito tempo em armário, lave-os e seque-os ao sol. Quem tem bronquite e rinite costuma ter crises nesta época deve procurar médico e seguir as recomendações;

• Mesmo na época do frio é importante manter o cuidado com o sol; use protetor solar, especialmente quando o céu estiver "limpo";

• Atenção ao acesso de criança pequena à cozinha e que brinque neste ambiente, atraída pelo calor. Líquido e panela quente causam graves acidentes. Em caso de queimadura, busque atendimento médico imediatamente.

• Use soro fisiológico para "lavar as narinas".

Fonte: Secretaria de Estado da Saúde

COMISSÃO INTERNA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES
Expediente - Gestão **2018/2019** * cipa13@usp.br
Prefeito: Prof. Dr. José Henrique Rubo * Vice-Prefeita: Profa. Dra. Thais Marchini de Oliveira Valarelli * Presidente da CIPA: Luis Carlos Garcia * Vice-Presidente e Secretária: Paula Renata Domingues Bueno * Membros: Aparecida Vizentini, Carlos Renato João, Edivaldo Oliveira de Lima, Marcelo Belíssimo, Paulo Roberto da Silva e Rosangela Pereira Martins * Elaboração: Thalita Mantovani