

HIGIENIZAÇÃO DA CASA CONTRA ALERGIAS

As alergias respiratórias estão entre as doenças mais comuns das vias respiratórias. Só para ter ideia, segundo a Organização Pan-Americana da Saúde, estima-se que cerca de 20% a 25% da população sofra de rinite alérgica. Além da rinite, a asma (doença inflamatória das vias aéreas) também atinge grande parte da população. Estima-se que, no Brasil, existam 20 milhões de pessoas com asma e que cerca de 350 mil internações, por ano, sejam decorrentes da doença.



PORTANTO, ALÉM DE BUSCAR TRATAMENTO, É ESSENCIAL MANTER MEDIDAS DE PREVENÇÃO, COMO LIMPAR BEM OS AMBIENTES. VEJA COMO:



CAMA E ROUPA DE CAMA

Lave lençóis e fronhas semanalmente e mantenha mantas e edredons fora da cama, para evitar que peguem pó. Evite utilizar cobertores de lã ou pelo. Caso deseje manter almofadas sobre a cama, utilize capas protetoras anti-ácaros nelas e remova-as no momento de dormir, usando apenas a fronha.

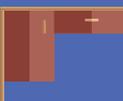
CHÃO

Evite o uso de tapetes e remova carpetes, caso eles existam. Use o aspirador para retirar o excesso de pó e, em seguida, limpe o chão com um pano úmido com desinfetante próprio para limpeza. Dilua em água para evitar que o odor mais forte provoque qualquer reação alérgica.



CORTINAS E PERSIANAS

Use cortinas laváveis de algodão ou tecido sintético. Substitua persianas horizontais por modelos laváveis, do tipo rolo. Caso tenha ar-condicionado em casa, mantenha a manutenção e limpeza sempre em dia.



MÓVEIS

Escolha peças que sejam fáceis de limpar e evite móveis com estofado, que normalmente juntam poeira e ácaros. Faça a limpeza com pano úmido ou conforme indicação do fabricante. Outro ponto importante é evitar o acúmulo de objetos sobre os móveis, a fim de evitar a presença de poeira nesses locais.



PLANTAS

Utilize cascalhos nos vasos de plantas para evitar que elas possam pegar qualquer tipo de mofo. Verifique se nenhuma delas libera pólen demais ou se pode provocar qualquer reação alérgica. Se for o caso, mantenha-as na área externa.



ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO

Embora eles sejam adoráveis companhias, é importante avaliar a presença deles na casa. Em algumas situações, é necessário mantê-los completamente afastados, o que pode gerar ansiedade tanto no tutor, principalmente se for criança, quanto no bichinho.



PIAS

Mantenha as pias limpas, sobretudo a da cozinha, para evitar a proliferação de bactérias, que podem migrar para louças sujas e levar ao desenvolvimento de mofo. Faça a limpeza de bancadas e outras superfícies com água e detergente neutro sempre que necessário, removendo o excesso de sabão com panos descartáveis usados em cozinha.



BANHEIRO

Faça a limpeza diária do banheiro com água sanitária, especialmente nas áreas do vaso sanitário. Observe se há a presença de mofo entre os azulejos (áreas de rejunte) e faça a remoção deles com esponja e produtos de limpeza indicados para esse fim.

Importante! Se você tem alergia e é o responsável pela limpeza, utilize máscaras e luvas para evitar irritações. **Cuide-se!**