

A importância da higiene pessoal na prevenção de doenças de inverno

Para muitas pessoas, inverno pode ser sinônimo de ficar doente. Mas a manutenção e reforço de alguns hábitos de higiene pessoal e de limpeza podem evitar isso.



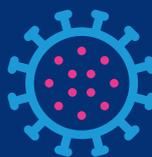
Por que o inverno favorece o surgimento de doenças?

- Durante o inverno, a falta de umidade no ar eleva os níveis de poluentes;
- A ocorrência da chamada inversão térmica torna a camada de ar frio mais pesada;
- Há maior circulação de vírus em razão do ar mais pesado;
- O ar frio atua como irritante das vias aéreas, o que acarreta mais sintomas alérgicos;
- O ar mais seco e frio também prejudica a produção de muco das vias aéreas, dificultando a respiração e favorecendo o surgimento de doenças.

Lembre-se

Manter-se bem hidratado(a), manter os ambientes arejados e controlar a umidade do ar são outras medidas que contribuem para mais qualidade de vida no inverno. Cuide-se!

Hábitos de higiene: aliados contra doenças respiratórias!



Como grande parte das doenças de inverno são provocadas por bactérias e vírus, cuidados com higiene colaboram muito com a prevenção.

Sendo assim, vale reforçá-los:



- Lave bem as mãos com água e sabão ou higienize-as com álcool em gel 70%;

- Use lenços descartáveis ao tossir ou espirrar e lave as mãos em seguida;



- Fora de casa, use a parte interior do braço para proteger a boca e o nariz ao tossir;

- Não toque nariz, olhos, boca antes de lavar bem as mãos;

- Lave lençóis, edredons e roupas de inverno antes de colocá-las em uso;

- Faça a limpeza dos ambientes da casa para a retirada completa do pó;

- Evite o uso de brinquedos ou tapetes que contenham pelos ou possam acumular pó.

