

# E o clima secou

Poeira e ácaros. Livre-se desses vilões respiratórios no inverno com dicas para evitar alergias e garantir o bem-estar de toda a família

O inverno chegou e, com ele, o clima seco, um verdadeiro vilão para quem sofre de alergias e problemas respiratórios. Nesta época do ano ninguém quer abrir portas ou janelas por causa do vento frio e, com isso, os ambientes ficam repletos de pó e de ácaros. Para dar um basta nisso tudo e prevenir tais doenças, listamos algumas dicas caseiras, assinadas pela otorrinolaringologista **Elízia de Lima Alvarenga**, do Hospital Samaritano, de São Paulo.

## “Inalação doméstica”

Uma boa ideia é aproveitar a hora do banho para fazer uma espécie de inalação caseira. Deixe a água do chuveiro bem quentinha e feche portas e janelas. O vapor lhe ajudará a respirar melhor. Mas atenção: não se esqueça de abrir a janela do banheiro assim que estiver vestida, para evitar mofo.

## Aquecedor

Muitas pessoas recorrem ao aquecedor elétrico para deixar o ambiente mais quentinho. Só que o aparelho não é exatamente um aliado da saúde, pois apesar de proteger das baixas temperaturas, o aquecedor deixa o ar ainda mais seco. Portanto, evite o uso ou, fica a dica, coloque uma bacia de água fria no local sempre quando for usá-lo.

## Toalha úmida

Ela também funciona. Assim como a bacia de água, a toalha molhada deixa o ambiente mais úmido e facilita a respiração. Porém, se a sua casa tem tendência a mofo, a umidade pode piorar o problema. Por isso, a melhor solução é deixar a janela aberta durante o dia para entrar ar e luz solar. E lembre-se de deixar a bacia ou a toalha sempre por perto.

## Nada de mofo

No inverno, a tendência é que o mofo aumente, uma vez que as casas permanecem fechadas por muito mais tempo. Por isso, compre produtos umidificadores e aplique-os no guarda-roupa e nos ambientes mais propícios a mofo. Além disso, intensifique a faxina para evitar o acúmulo de poeira.





### Já pra lavadora!

Antes de usar, lave cobertores, casacos, blusas e roupas de lã que estiverem trancadas no armário desde o fim do inverno passado. Quando ficam guardadas por muito tempo, elas acumulam pó. Assim, vesti-las sem higienizá-las também pode desencadear processos alérgicos.

## CUIDE DO SEU CORPO

### Hidrate-se

Beba mais água para manter seu corpo hidratado e garantir o bom funcionamento do sistema respiratório.

### Limpe o nariz

Use soro fisiológico para lavar as narinas e deixá-las sempre hidratadas.

### Saia agasalhada

Mesmo que o clima esteja ameno nesta época, não saia de casa sem levar um agasalho. A friagem é prejudicial e contribui para desencadear problemas respiratórios.

### Inalação

Se tiver aparelho em casa, faça inalação pelo menos duas vezes por dia. Mas não coloque remédios no aparelho, apenas soro fisiológico. ●

### Fuja dos resfriados

Se alguém estiver resfriado em casa, evite contato próximo com a pessoa. Deixe beijos e abraços para outro momento. Mantenha pelo menos uma janela sempre aberta para evitar que o vírus se espalhe e contamine os demais moradores.

### Toque esperto

Se possível, evite ambientes fechados. Também é imprescindível lavar sempre as mãos, principalmente após utilizar corrimões e transporte público. Afinal, todo cuidado, nesta época, é pouco.

# TENHA UMA RENDA EXTRA

## Trabalhe em casa

- ✓ Única empresa nacional no mercado há mais de 5 anos.
- ✓ Ganhos iniciais de R\$ 800,00 por produção mais ajuda de custo.
- ✓ Empresa oferece notebook e outros prêmios sem sorteios, apenas cumprindo pequena meta de produção.

Realize seus sonhos você também!

"Depois de muitos anos trabalhando em uma empresa multinacional com uma função bem remunerada, me vi desempregada e com idade acima da média para encontrar um novo emprego. Vi o anúncio, liguei, fiz todo o processo, tudo com muito medo e insegurança. Hoje ganho muito mais do que quando trabalhava fora, proporcionando assim uma vida melhor a mim e a minha família." Arlete - GO



- ✓ Ótimo trabalho para estudantes, aposentados e pessoas que não podem trabalhar fora.
- ✓ Faça como milhares de pessoas e tenha uma renda a partir de sua casa, estabelecendo suas próprias metas com um pequeno investimento.

"Estou muito satisfeito com os resultados obtidos com o trabalho. Com alguns meses já recebi um notebook, fiquei muito feliz, assim como minha família vibrou com o prêmio recebido. É um trabalho que recomendo a todos que desejam ter uma renda extra e conquistar sua independência financeira." Loivo - RS

"Estou muito feliz em fazer parte dessa super equipe de profissionais, pelo pouco tempo que já estou desenvolvendo esse trabalho em casa, pude comprovar por experiência própria que a empresa é idônea e cumpre com o que promete." Robson - MG

## LIGUE AGORA

SP: (11) 3508-8877    SP: (19) 3518-4877    BH: (31) 3519-9877    DF: (61) 3246-7877  
SP: (16) 3707-7777    RJ: (21) 3513-8877    PR: (41) 3012-9877    GO: (62) 3412-9877

OU ENVIE ENDEREÇO COMPLETO PARA CAIXA POSTAL: 1004 CEP: 14405-971 FRANCA-SP