

As recomendações que evitam problemas

Usar, em dormitórios, principalmente nos quartos onde dormem crianças, umedecedores que ajudam no combate à secura do ambiente.

Os dormitórios devem ser preparados com toalhas molhadas, bastante úmidas.

As pessoas devem consumir bastante líquido, principalmente no período da tarde, quando a umidade baixa e a temperatura aumenta bastante, passando dos 30 graus.



As pessoas devem evitar a poeira doméstica (aquela que levanta quando se varre a casa ou o apartamento), responsável pelas doenças alérgicas, muito comuns em crianças.

Evite usar produtos com odor forte, responsáveis pela inflamação da mucosa nasal.

Pelo menos seis vezes ao dia, recomenda-se umedecer as narinas com soro fisiológico. Isso umedece a mucosa nasal e evita o sangramento.

Os banhos quentes prolongados devem ser evitados. Recomenda-se que nessa época, mesmo pela manhã quando a água está fria, os banhos devem ser frios.

O uso excessivo de sabonete deve ser evitado. Muito sabonete deixa a pele bastante seca, retirando sua oleosidade natural.

Use sempre roupas leves e evite ficar muito tempo em salas com condicionadores de ar ligados. As refeições também devem ser leves facilitando o metabolismo do organismo.

