



PREVENÇÃO

É quase inverno: 9 dicas para aproveitar o frio sem doenças

O inverno está chegando e, com ele, as temperaturas mais baixas e o tempo mais seco. Esse tipo de clima, como a gente bem sabe, é propício para rinite, asma, resfriados, otite, gripes e até pneumonia. Esses males afetam principalmente crianças, idosos e portadores de doenças pulmonares e imunológicas.

O que talvez você não saiba é que, segundo a OMS, a gripe afeta 3,5 milhões de pessoas em sua forma mais grave, vitimando inclusive 1,9 milhões de crianças todo ano.

Mas, se não é possível impedir que a estação mais fria do ano chegue, a gente consegue se prevenir contra essas doenças – sejam elas crônicas ou causadas por agentes externos. Confira 9 dicas simples para curtir só a parte boa do frio.

- Evite locais mal ventilados – os vírus e bactérias adoram esses ambientes.
- Mantenha suas mãos limpas. Levar consigo um frasco de álcool em gel é sempre uma boa.
- Para evitar o contágio, cubra sempre o nariz ao espirrar ou tossir – de preferência com um lenço.
- Alimente-se bem! Bons hábitos alimentares são fundamentais para aumentar sua imunidade.
 - Hidratação também é importante: a ingestão de líquidos ajuda no funcionamento do seu corpo.
- Evite ficar próximo de pessoas gripadas. Em caso de necessidade, utilize uma máscara descartável.
- Mantenha sua casa livre de pó e poeira – eles são os maiores vilões para quem sofre de rinite.
- Evite tocar os olhos, boca e nariz após contato com superfícies – lembra do álcool em gel?
- Durma bem. Uma boa noite de sono faz maravilhas para nosso corpo.

Agora é com você!

Em caso de dúvidas, entre em contato com o RH de sua empresa ou o posto D'Or Consultoria.