

B I N G O

# ALERGIAS RESPIRATÓRIAS

01 Tosse

02 Coriza

03 Crise de espirros

04 Coceira nos olhos

05 Cuidados diários

06 Nariz entupido

07 Dor nos olhos

08 Irritação nas mucosas

09 Dor de cabeça

6

1

Se você completa a cartela dos sintomas de alergias respiratórias, precisa garantir cuidados diários de prevenção – principalmente nas estações mais frias:

- Manter a casa limpa e arejada •
- Lavar roupas guardadas há muito tempo •
- Hidratar nariz e olhos com soro fisiológico •
  - Beber bastante água •
  - Evitar a automedicação •
  - Buscar tratamento médico •

4



Para mais dicas de saúde, acesse [dorconsultoria.com.br/campanhas](http://dorconsultoria.com.br/campanhas)

8 de julho  
Dia mundial da Alergia

DOR  
consultoria