

# CUIDANDO DO NOSSO LAR

## Cuidados ambientais e gerais para o tratamento da Rinite Alérgica.

- ▶ Os colchões, preferencialmente de espuma de borracha, devem ser revestidos com material plástico;
- ▶ Não usar cobertores de lã ou felpudos;
- ▶ Evitar cortinas, tapetes e carpetes;
- ▶ A limpeza deverá ser feita com pano úmido. Não usar vassouras, panos secos, escovas ou espanadores;
- ▶ O quarto deve ser bem ventilado e o sol deve entrar durante o dia;
- ▶ Quando a época de frio estiver se aproximando, as roupas de inverno devem ser lavadas e/ou escovadas e expostas ao sol. Nunca use vestimenta que ficou guardada muito tempo na gaveta ou no armário, sem arejá-los;
- ▶ Se a criança for de colo, os pais ou a babá não devem usar agasalhos de lã ou felpudos;
- ▶ Evitar animais dentro de casa;
- ▶ Evitar inalar poeira de outras residências ou ambientes fechados;
- ▶ Evitar inseticidas em spray, "inseticidas elétricos", perfumes, talcos, tintas e outras substâncias de cheiro forte;
- ▶ As baratas (grandes e pequenas) são fonte importante de alergia. Dedetize regularmente sua residência ou utilize "iscas" para eliminação das mesmas;
- ▶ Evite o contato com a fumaça do cigarro.

Godinho R., Sih T.

www.iapo.org.br  
IAPQ Copyright © 2005



argumento

# CUIDANDO DO NARIZ DAS CRIANÇAS

RESPIRAR PELO NARIZ = MELHOR QUALIDADE DE VIDA