



CUIDADOS COM O NARIZ

O nariz funciona 24 horas por dia: aquece, umidifica e purifica o ar que respiramos. O tecido que reveste o interior do nariz é chamado de mucosa nasal; nela encontramos muco com anticorpos, substâncias que matam bactérias e células de defesa. Assim, o nariz atua como barreira contra a entrada de microorganismos e partículas nocivas para a garganta e pulmões.

LIMPANDO O NARIZ

A limpeza nasal adequada pode prevenir doenças respiratórias e ajudar no tratamento das rinites e sinusites, bem como nas gripes ou resfriados.

• Removendo as secreções

Em crianças menores, lactentes ou aquelas que ainda não sabem como assoar o nariz, deve-se fazer a higienização nasal com soro e, com cuidado, usar uma haste com algodão nas extremidades para retirar as secreções da parte mais externa das narinas. Nunca se deve introduzir profundamente a haste.

Já em crianças maiores, peça-lhes para assoar levemente o nariz. Em caso de obstrução, o nariz não deve ser assoado com força, pois pode enviar as secreções nasais para os ouvidos ou cavidades sinusais, favorecendo a ocorrência de otites e sinusites.

• Lavando o nariz

Para aplicar o soro no nariz das crianças e, assim, remover as secreções, pode-se utilizar uma pequena seringa (sem agulha) ou, ainda, utilizá-lo na forma de *spray* ou de jato contínuo.



COMO USAR MEDICAMENTOS NO NARIZ?

- Agitar o frasco do medicamento e remover a tampa. Se o *spray* for usado pela primeira vez ou se não estiver em uso há mais de uma semana, teste o produto, acionando-o até que seja liberada uma névoa fina.
- Coloque delicadamente a ponta do *spray* dentro de uma das narinas e incline levemente a cabeça da criança para a frente. Desse modo, o jato do medicamento irá para o fundo no nariz.
- Repita todo o processo na outra narina, se for necessário.
- Quando terminar de usar o produto, limpe o frasco com um lenço ou pano limpo e recoloca a tampa protetora.



CUIDADOS COM A ALERGIA

Algumas medidas devem ser tomadas com o objetivo de evitar uma crise alérgica ou auxiliar o tratamento. São elas:

• Cuidados com o quarto de dormir

- ⇒ Manter o quarto arejado e, sempre que possível, ensolarado
- ⇒ Retirar objetos que acumulam poeira
- ⇒ Retirar tapetes, cortinas e brinquedos de pano e pelúcia
- ⇒ Lavar e trocar frequentemente as roupas de cama
- ⇒ Usar capas para colchões e travesseiros, ou deixá-los expostos ao sol semanalmente (quando possível)



• Cuidados com a casa

- ⇒ Não fazer a limpeza com a criança dentro de casa
- ⇒ Usar pano úmido (não utilizar vassoura nem espanador de pó para a limpeza)
- ⇒ Não usar produtos de limpeza com cheiro forte
- ⇒ Evitar carpetes, tapetes, cortinas
- ⇒ Evitar plantas dentro de casa
- ⇒ Evitar a fumaça de cigarro
- ⇒ Evitar animais com pelos ou penas dentro de casa (caso os tenha, mantenha-os limpos e fora da casa).
- ⇒ Proteger a criança ao passar por um ambiente frio
- ⇒ Procurar manter a casa aquecida

