

CUIDADOS E PREVENÇÃO CONTRA AS DOENÇAS DE INVERNO

O início do inverno é motivo de preocupação para as doenças respiratórias. Com as baixas temperaturas, há maior disseminação dos vírus causadores de gripes, resfriados e covid. Há também o aumento de casos de sinusite, rinite e crises asmáticas.

Atitudes simples ajudam a prevenir tais doenças, como a lavagem das mãos, manter ambientes limpos e arejados, e a utilização de máscara para pessoas com sintomas respiratórios. A vacinação, além de contribuir para gerar imunidade, contribui para o controle e eliminação das doenças provocadas por vírus e bactérias.



QUAIS SÃO AS DOENÇAS DE INVERNO?

- Gripe – influenza
- Resfriado
- Asma
- Laringite
- Faringite
- Otite
- Pneumonia
- Sinusite
- Bronquite
- Rinite



O QUE POSSO FAZER PARA ME PREVENIR?

- Mantenha as mãos limpas e evite levá-las aos olhos, à boca e ao nariz.
- Proteja a boca ao tossir ou espirrar.
- Beba bastante água.
- Evite o acúmulo de poeira em casa.
- Faça lavagem nasal com soro fisiológico.
- Mantenha o ambiente arejado.
- Utilize vaporizador, umidificador ou toalhas úmidas para evitar o tempo seco.
- Lave e seque ao sol as suas roupas e as roupas de cama guardadas.
- Mantenha uma alimentação balanceada e coma frutas.

VACINAS



A vacina contra a gripe é a melhor maneira de se prevenir da influenza, o vírus da gripe que pode gerar complicações nos portadores de doenças respiratórias crônicas.

A vacina contra a covid também deve estar em dia, o vírus não vai deixar de existir, e seu sistema imunológico vai estar pronto para combatê-lo.

Pacientes idosos, portadores de doenças crônicas e crianças devem receber a vacina para a prevenção de pneumonias.

Mantenha seu calendário de vacinas em dia.

Cada pessoa pode responder de uma forma diferente às doenças e a vacina é a garantia do aumento de sua capacidade de proteção, além de impedir que a doença evolua para uma forma mais grave.

Converse com o seu médico a respeito.

Procure atendimento médico se você apresentar sintomas como: tosse, congestão, coriza, falta de ar e dificuldade para respirar; Febre persistente e de difícil controle, dores no corpo e na garganta, fadiga.

