



PRINCIPAIS CUIDADOS COM A SAÚDE NO OUTONO

Data de Publicação: 21 de março de 2023

Fonte: Secom/PMNF - Gabriela Gouvea

O Outono é sempre igual. Não são só as folhas das árvores que caem no quintal, a baixa nas temperaturas também é característica dessa estação que teve início na última segunda-feira, 20. A Secretaria Municipal de Saúde de Nova Friburgo separou algumas dicas importantes no cuidado com a saúde durante este período do ano.

1- Beba bastante água

A hidratação é importante durante todo o ano, mas quando há registro de baixa temperatura, é comum que as pessoas bebam mais água. E por esse ser um período em que a umidade do ar sofre uma queda, é importante manter o organismo hidratado.

2- Higienize roupas de cama, mesa e banho

Com o frio chegando também é hora de higienizar as roupas que ficaram guardadas durante o calor. Com os itens de cama, mesa e banho não é diferente! Ácaros, fungos, poeira e bactérias ganham força quando a limpeza do ambiente doméstico não é adequada e pode desencadear diversas doenças respiratórias.

3- Mantenha os ambientes arejados

Essa é uma prática que ganhou força desde a covid-19, pois locais fechados ajudam na proliferação de vírus. Como essa é uma época de muitos ventos, é comum que os locais estejam mais fechados, mas essa não é uma prática recomendada.

4- Cuidados com alergias

Uma das principais ocorrências durante esse período são as alergias. Mantenha todos os cuidados acima para evitar a rinite, sinusite, bronquite e todos os quadros alérgicos.
