

BONS VENTOS TRAZEM BOAS DICAS PARA RINITE ALÉRGICA



**PREFERIR AMBIENTES
BEM VENTILADOS, LIMPOS
E AREJADOS:**



Manter camas e berços afastados das paredes sempre que possível;



Eliminar o mofo e a umidade;



Limpar diariamente os ambientes com pano úmido ou aspiradores de pó;



Manter os filtros de ar-condicionado sempre limpos;



Evitar ambientes fechados por tempo prolongado.



TRAVESSEIROS E COLCHÕES

Envolver travesseiros e colchões em capas impermeáveis aos ácaros e trocar e lavar regularmente as roupas de cama e cobertores.



TAPETES E CORTINAS

Evitar carpetes, tapetes e cortinas; preferir materiais que possam ser lavados ou limpos.



BICHOS DE PELÚCIA

Evitar bichos de pelúcia e substituir por brinquedos que possam ser lavados regularmente, além de evitar animais com pelos ou penas, especialmente no quarto e na cama.



EVITE FUMAR

Não fumar e não permitir que fumem dentro de casa ou do carro.



PREFERIR A VIDA AO AR LIVRE

Praticar esportes em dias de menor exposição à poluição ou ao pólen.

Referências: **1.** Rubini N de PM, Wandalsen GF, Rizzo MC V., Aun M V., Chong Neto HJ, Solé D. Guia prático sobre controle ambiental para pacientes com rinite alérgica. Arq Asma, Alerg e Imunol. 2017;1(1):7-22. **2.** Sakano E, Sarinho ESC, Cruz AA, Pastorino AC, Tamashiro E, Kuschnir F, et al. IV Brazilian Consensus on Rhinitis – an update on allergic rhinitis. Braz J Otorhinolaryngol. 2018 Jan;84(1):3-14.



Eurofarma

Ampliando horizontes