

BONS VENTOS TRAZEM NOVAS DICAS PARA A RINITE ALÉRGICA¹



Cuidados na hora de dormir:¹

- ✓ O quarto de dormir deve ser preferencialmente **bem ventilado e ensolarado**.
- ✓ **Evitar travesseiro e colchão de pena.** Use os de espuma, fibra ou látex, e, sempre, que possível envoltos em material plástico (vinil) ou em capas impermeáveis para os ácaros.
- ✓ O **estrado da cama** deve ser limpo duas vezes por mês.
- ✓ As **roupas de cama e os cobertores** devem ser trocados e lavados regularmente com detergente e a altas temperaturas (>55°C), e secadas ao sol ou ar quente.
- ✓ Se possível, a superfície dos colchões deve ser limpa com aspirador.



Cuidados com a temperatura:¹

- ✓ **Evitar banhos extremamente quentes e oscilação brusca de temperatura.**
A temperatura ideal da água é a temperatura corporal.
- ✓ **Evitar a exposição à temperatura ambiente muito baixa e a oscilações bruscas de temperatura.**



Cuidados com a casa:¹

- ✓ A inspeção é um passo importante no extermínio de baratas. **Evite inseticidas e produtos de limpeza com forte odor; prefira usar o método de iscas.** Exterminar baratas e roedores pode ser necessário.
- ✓ Dar preferência a pastas e sabões em pó para a limpeza de banheiro e cozinha. **Evitar talcos, perfumes e desodorantes, principalmente na forma de sprays.**



Cuidados com pólen:¹

- ✓ Recomenda-se aos pacientes **alérgicos ao pólen manter as janelas da casa e do carro fechadas durante o dia**, abrindo-as à noite (menor contagem de pólen).
- ✓ **Evitar atividades externas nos períodos de alta contagem de pólen**, entre 5h e 10h da manhã, e em dias quentes e secos.

Referência: 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.