

CUIDADOS COM A CASA



cemed
CENTRO DE ESTUDOS
DO MEDICAMENTO

por *Alicia Amanda Moreira Costa*

Quarto

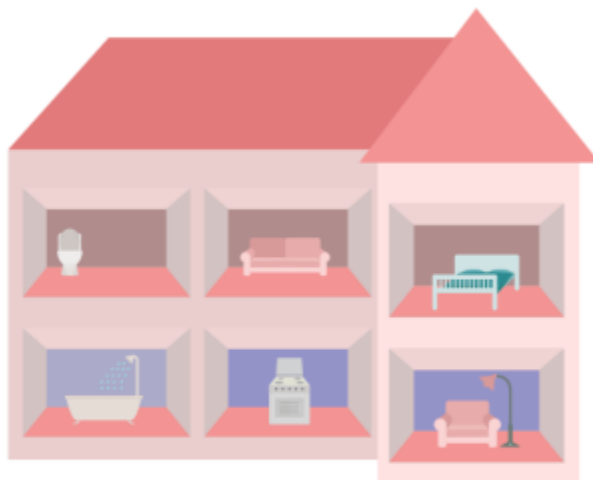
Móveis empoeirados são os principais responsáveis por desencadear alergias. Mantenha-os sempre limpos.

Sala

Móveis, cortinas e tapetes podem ser bons esconderijos para poeira e ácaros. Dê preferência aos tecidos fáceis de lavar ou que tenham propriedades antialérgicas.

Lavanderia

Dê preferência aos detergentes e produtos de limpeza sem fragrância. Fique atento ao mofo em sua lavanderia.



Cozinha

Um ambiente limpo é essencial para uma vida saudável. Dê preferência aos produtos de limpeza neutros.

Banheiro

Uma boa ventilação e o conserto de vazamentos, quando necessário, podem ajudar a reduzir as crises de asma.

Jardim

Se você é muito sensível, evite passar muito tempo no jardim em dias de polinização.

Construções e Reformas

Construções e reformas podem desencadear uma crise de asma. Evite guardar sobras de materiais de reforma e construções em casa.

Traduzido e adaptado de National Asthma Council Australia

powered by