

DICAS PARA PREVENIR DOENÇAS DO OUTONO



Uma nova estação se inicia e com ela ocorrem muitas mudanças não só no clima, mas também na nossa saúde. O outono chegou trazendo frio e ar seco, por isso, é necessário ter cuidados redobrados com algumas doenças porque nessa época do ano elas se multiplicam muito mais rápido, principalmente as infecciosas. Elas podem ser transmitidas por vírus e bactérias e causam doenças como: resfriados, gripes, faringites, sinusites, pneumonias etc. Os olhos também sofrem com conjuntivites e alergias.

A alteração não acontece só no clima, como também no comportamento. Por conta das temperaturas mais baixas, as pessoas tendem a ficar em lugares sem ventilação, ou em ônibus e trens, viajam com as janelas fechadas, essas atitudes aceleram a disseminação dos vírus.

Alguns hábitos de higiene são eficazes na hora de se prevenir de doenças. Lavar frequentemente as mãos, evitar coloca-las sujas nos olhos, boca e nariz, usar lenços descartáveis para assuar o nariz, cobrir a boca ao tossir são pequenas atitudes que auxiliam na prevenção de enfermidades.

Alimentar-se bem é essencial para que o corpo fique saudável e consiga combater os vírus e bactérias. Com a queda da temperatura as pessoas tendem a beber menos água, é preciso manter-se hidratado para que o organismo fique saudável e menos propício ao contágio. Com essas dicas você pode aproveitar o outono sem se preocupar!

Fonte: <http://www.maisequilibrio.com.br/saude/cuidado-com-as-doencas-do-outono-5-1-4-532.html>
<https://www.alobebe.com.br/revista/como-evitar-que-as-criancas-fiquem-resfriadas-na-mudanca-de-estacao.html,1263>