

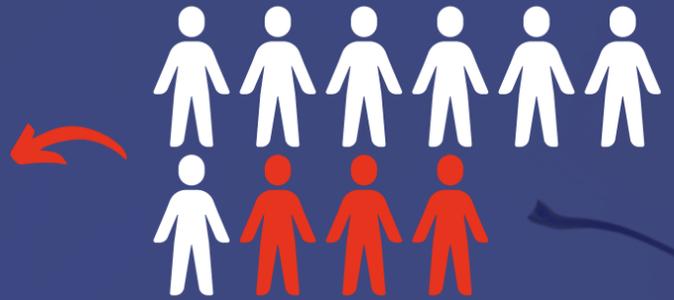
# Doenças de OUTONO



As alterações climáticas da estação nos predisõem a diversas doenças respiratórias como resfriado, gripe, asma, bronquite, sinusite e pneumonia.

A queda na temperatura faz com que você tenha um único desejo: um lugar quentinho. É chegada a hora de tirar as roupas e os cobertores do armário. E também é aí que mora o perigo. Junto com o frio vem a baixa umidade do ar, que cria condições perfeitas para o aparecimento das doenças respiratórias causadas por vírus, bactérias, fungos e ácaros.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), três em cada 10 pessoas ao redor de todo o mundo sofrem de algum tipo de alergia. Ou seja, 30% de toda a população mundial é alérgica.



Os sintomas mais comuns de doenças respiratórias são:

- Espirros
- Corizas e congestão nasal
- Desconforto na garganta
- Febre
- Tosse seca ou com secreção

Para se proteger e evitar essas doenças, recomenda-se:



Evite ambientes fechados



Mantenha o organismo hidratado



Lave as mãos com frequência



Tenha uma alimentação saudável



Mantenha as vacinas em dia



Utilize roupas adequadas e luvas em dias frios

Embora muito se fale das doenças respiratórias, a chegada do frio aumenta também o risco de doenças cardiovasculares. Clique no coração, entenda o motivo e fique atento(a)!

