

# ALERGIAS? 16 DICAS PARA RESPIRAR MELHOR !!



## NA CAMA

Troque com frequência as roupa de cama

Escolha edredons no lugar de cobertores de pelo

Zele pela limpeza de travesseiros e colchões, e faça a proteção com capas

## NO QUARTO

Fuja do uso de cortinas, tapetes e carpetes

Deixa a luz entrar! Abra as janelas para que o sol e o ar fresco entrem



## NA LIMPEZA

Evite produtos com cheiro forte

Faça uso de spray contra os ácaros nos quartos

Na limpeza da casa, evite levantar muita poeira, panos úmidos nos móveis e chão, são mais indicados.

Limpe sempre o filtro ou tela do ar condicionado.



## NOS AMBIENTES

Nada de mudança brusca de temperatura! Não saia de um local muito frio para entrar em um ambiente quente

Em local com ar condicionado, faça uso de soro fisiológico, para evitar o ar seco



## EVITE!!

Bichos de pelúcia, opte por versões antialérgicas

Evite ficar próximo a pessoas fumando, solicite para que não fumem dentro de casa

Atenção a animais com pelos dentro de casa, também podem ser causadores de alergia em pessoas sensíveis



## EM VOCÊ!

Água, muita água! Beber água te mantém hidratado e ajuda a conservar um nariz saudável

Faça a limpeza do nariz (Confira como na nossa página)



Redes sociais: @pet....  
e-mail: ...  
site....

CONHEÇA O SITE COMO EU RESPIRO PARA VER MAIS!

<https://comoeurespiro.wordpress.com/o-que-eu-posso-fazer-para-respirar-melhor/>