

12 DICAS PARA VIVER MELHOR

(com asma e alergias)



12 DICAS

PARA VIVER MELHOR

(APESAR DA ASMA E ALERGIAS)

00 ▶ ÍNDICE

- ▶ **01** Casa limpa e livre de pó
- ▶ **02** Aspirador *ULPA* (ou *HEPA*)
- ▶ **03** Arejar a casa
- ▶ **04** Cuidados com a roupa
- ▶ **05** Lençóis, capas e fronhas
- ▶ **06** Cuidado com alguns objectos
- ▶ **07** Escovar animais de estimação
- ▶ **08** Deixe de fumar
- ▶ **09** Ter um purificador do ar
- ▶ **10** Temperatura e humidade
- ▶ **11** Atenção aos “cheiros”
- ▶ **12** Cuidados com o seu colchão
- ▶ **13** Dica secreta

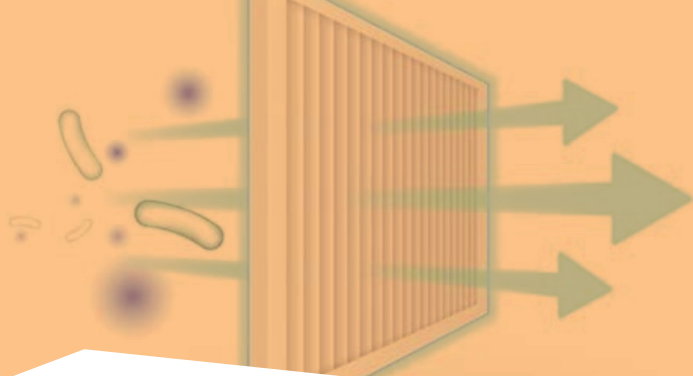


01 ▶ CASA LIMPA E LIVRE DE PÓ

- ▶ O pó e a poluição acumulada, seja vinda do exterior ou produzida no interior de nossa casa, são dos maiores causadores de reações alérgicas; um simples grão de pó contém várias centenas de ácaros microscópicos.
- ▶ Evite os aspiradores de saco e cuidado com os panos de pó porque ambos deixam pó a pairar depois da operação de limpeza.
- ▶ Limpe a casa regularmente e se puder faça-o quando a pessoa alérgica não está em casa.



Voltar
ao índice



02 ▶ ASPIRADOR *ULPA* (OU *HEPA*)

- ▶ A maior parte dos aspiradores tradicionais apresentam sistemas de filtragem do ar pouco eficazes a reter as partículas mais finas que acabam por se acumular cada vez mais.
- ▶ É possível filtrar o ar e reter alérgenos como o pó, pólen, ácaros, vírus e bactérias com uma taxa de eficácia 99,99%.
- ▶ Aspiradores com filtros de padrão *ULPA* (Ultra Low Particulate Air) são melhores, mas os *HEPA* (High Efficiency Particulate Arrestance) também são eficazes.



Voltar
ao índice



03 ▶ AREJAR A CASA

(deixe entrar o ar e o sol)

- ▶ O ar interior é mais saturado e poluído do que o ar exterior; arejar as divisões melhora a qualidade do ar de sua casa.
- ▶ Os ácaros gostam de ambientes escuros e húmidos – por isso é importante deixar entrar a luz do sol em sua casa.
- ▶ Arejar e deixar entrar a luz do sol também ajuda a prevenir o aparecimento de mofo e fungos que preferem ambientes quentes, e húmidos.



Voltar
ao índice

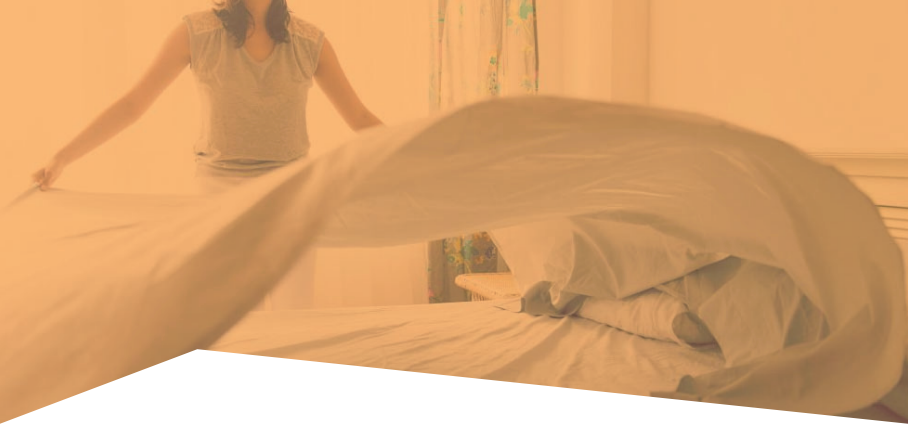


04 ▶ CUIDADOS A TER COM A ROUPA

- ▶ A roupa nova ou aquela que esteve guardada muito tempo (p. ex. quando muda a estação) deve ser lavada antes de ser usada.
- ▶ Reduza detergentes, amaciadores e aditivos, e reforce a função de enxaguar para ajudar a retirar químicos em excesso da sua roupa.
- ▶ Existem equipamentos que produzem água rica em peróxido de hidrogénio com poder antibacteriano que lavam a roupa a frio e sem detergentes (poupa energia e químicos).



Voltar
ao índice



05 ▶ LENÇÓIS, CAPAS E FRONHAS

- ▶ Se passamos 1/3 da vida a respirar durante o sono, a cama é um ponto importante para o combate às alergias.
- ▶ Areje a cama todos os dias para que apanhe luz e troque regularmente a roupa da cama que deve lavar a temperaturas elevadas.
- ▶ Cubra o colchão e as almofadas com capas de tecidos antialérgicos e anti ácaros e prefira um édredon sintético aos cobertores tradicionais (que acumulam mais pó).



Voltar
ao índice



06 ▶ CUIDADO COM CERTOS OBJETOS

- ▶ Há objetos mais propensos a captarem o pó e que são um risco acrescido no combate às alergias.
- ▶ Evite bonecos de peluche e outros objetos decorativos revestidos a tecido que depois acabam por acumular pó.
- ▶ Não sobrecarregue as prateleiras e os móveis com objetos que depois dificultam a limpeza e ajudam à acumulação de pó.



Voltar
ao índice



07 ▶ ESCOVAR ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO

- ▶ Se tem alergias, o pelo dos animais pode ser um problema - escove-os regularmente para atenuar essa adversidade.
- ▶ Redobre os cuidados com a limpeza dos locais da casa mais frequentados pelos seus animais.
- ▶ Procure ser rigoroso com os seus hábitos de comportamento e evite subidas para a cama e sofás (para não agravar o contacto com os pelos).



Voltar
ao índice



08 ▶ DEIXE DE FUMAR

- ▶ No passado o tabaco foi associado ao prazer, a momentos de convívio e até como forma de aliviar o stress.
- ▶ Mas hoje todos conhecemos os malefícios do tabaco e os perigos do fumo passivo para a saúde dos que vivem com fumadores.
- ▶ Por si e pelos que vivem consigo, tente deixar de fumar.



Voltar
ao índice

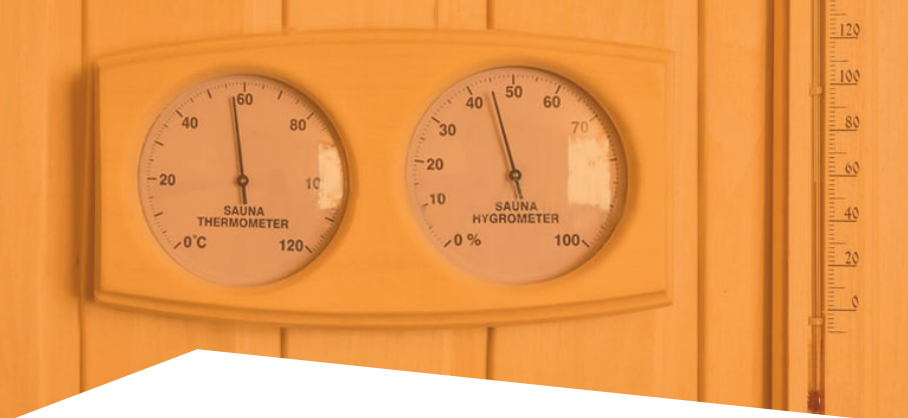


09 ▶ UM PURIFICADOR DO AR AJUDA

- ▶ Ter um bom purificador do ar é um excelente investimento para qualquer família onde existam problemas respiratórios.
- ▶ Existem purificadores do ar domésticos com filtros ULPA (padrão hospitalar) capazes de filtrar o ar de casa 24h/dia, 7 dias/semana.
- ▶ Elimina pó, pólen, ácaros, fungos, mofo, fumo de tabaco, vírus, bactérias e outros alérgenos com uma taxa de eficácia de 99,99%.



Voltar
ao índice



10 ▶ TEMPERATURA E HUMIDADE

- ▶ O excesso de calor e humidade são favoráveis à proliferação dos alérgenos como ácaros, fungos, pólen, mofo, etc.
- ▶ Tente manter em casa um ambiente *saudável* com níveis de humidade relativa entre 50% a 60% e temperaturas de 18°C a 22°C.
- ▶ Tenha um termómetro e um higrómetro em casa para controlar os valores da temperatura e humidade e poder atuar preventivamente.



Voltar
ao índice



11 ▶ ATENÇÃO AOS CHEIROS

- ▶ Os produtos com cheiros e aromas, como os perfumes ou os produtos de limpeza, podem desencadear alergias de pele e respiratórias.
- ▶ Estas reações alérgicas podem originar ou agravar problemas como a sinusite, rinite ou dores de cabeça/enxaqueca.
- ▶ Prefira produtos com “*perfume neutro*” e evite os produtos químicos com cheiros intensos e artificiais (detergentes, desinfetantes, velas de cheiro, ambientadores, etc.).



Voltar
ao índice



12 ▶ CUIDADOS COM O SEU COLCHÃO

- ▶ Neste momento estão a viver no seu colchão perto de 10 milhões de ácaros e são um dos mais poderosos causadores de alergias.
- ▶ Os ácaros alimentam-se do escamar da nossa pele, as suas fezes acumulam-se no interior dos colchões provocando reações alérgicas e crises respiratórias, especialmente às crianças.
- ▶ Areje regularmente o colchão e exponha-o à luz do sol (os ácaros proliferam em ambiente quente, escuro e húmido).
- ▶ O colchão deve ser regularmente aspirado com um aspirador potente e munido com filtros eficazes (*ULPA* ou *HEPA*).



Voltar
ao índice



13 ▶ DICA SECRETA

- ▶ Sabia que a *Filter Queen*, referência mundial em limpeza doméstica e purificação do ar, está em Portugal desde 1994?
- ▶ Sabia que Portugal mais de 100.000 famílias contam com a *Filter Queen* para manterem as suas casas mais limpas e saudáveis?
- ▶ Contacte-nos para mais informações sobre os nossos produtos e dicas para viver com mais saúde e bem-estar.



Voltar
ao índice



SITE



Facebook



Instagram



Youtube