

www.unimedvitoria.com.br



Baixe nosso APP



DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

Durante a estação, é comum o aumento de doenças alérgicas e infecciosas transmitidas por vírus e bactérias, assim como a irritação das mucosas do sistema respiratório devido ao clima frio e seco.

Confira abaixo algumas dicas que podem ajudar você:

- Evite locais fechados, com grande concentração de pessoas e sem ventilação.
- Em casa, não acumule itens que juntam poeira e mofo e pioram as alergias.
- Mantenha as janelas abertas para permitir a circulação do ar.
- Beba bastante água e tenha uma boa alimentação que inclua frutas e hortaliças.
- Pratique exercícios. Fazer uma atividade física otimiza a saúde de quem sofre com as doenças respiratórias crônicas, como bronquite, rinite, asma e condições mais graves, como o enfisema pulmonar.

[Clique aqui e saiba mais](#)

ANS - nº 357391



Unimed Vitória



unimedvitoria



unimed.vitoria