

AQUA NEWS

Acesse o Aqua News na Internet: www.aqualub.com.br/aquanews

Dicas - SPPA

Doenças Respiratórias: O mal do inverno.

O inverno chega oficialmente em 21 de junho. No frio, a baixa umidade do ar, as mudanças bruscas de temperatura e o aumento da poluição do ar são os principais motivos de preocupação, especialmente para quem já tem doenças respiratórias crônicas. Para entender melhor sobre as doenças respiratórias e como evitá-las, confira a entrevista com o médico pneumologista da Secretaria de Estado da Saúde, Roberto Hess de Souza.

Por que no inverno?

Nessa estação do ano há fatores que estimulam a ocorrência das doenças respiratórias como baixa umidade, resfriamento do ar, o contato com ácaros de roupas guardadas. Ambientes fechados e ventilação reduzida facilitam a transmissão dos agentes como o vírus, que fica suspenso no ar até 24 horas, e os bacilos até 48 horas. Se o ambiente for úmido favorece a proliferação do fungo.

Quais são as doenças respiratórias mais frequentes no inverno?

Rinite alérgica, asma, sinusite, bronquite crônica e enfisema.

Qual a causa dessas doenças?

Os responsáveis pelas infecções respiratórias agudas são os vírus e as bactérias. As reações alérgicas são causadas, em sua grande maioria, pelos ácaros – microorganismos encontrados na poeira. A asma, doença genética, não tem cura, mas sim controle.

Qual a diferença entre gripe e resfriado?

A gripe é causada pelo vírus da influenza. Caracteriza-se por um quadro de infecção mais intenso. Pode apresentar febre alta, dores no corpo, dor de cabeça e calafrios. Os sintomas de coriza, tosse e faringite podem ficar em segundo plano frente às manifestações sistêmicas mais intensas. Febre, diarreia, vômitos e dor abdominal são comuns em crianças mais jovens. Uma gripe mal curada pode resultar em sinusite ou pneumonia. O resfriado tem os mesmos sintomas, mas aparecem de uma forma mais branda.

Dicas para prevenir doenças respiratórias

- Sempre deixar o ambiente ventilado
- Lavar as mãos frequentemente durante todo o dia
- Beber bastante água, mesmo sem sentir sede
- Etiqueta da tosse (tossir no punho e no dorso)
- Evitar o contato de crianças saudáveis com pessoas com infecção respiratória;
- Evitar o acúmulo de poeira em casa;
- Lavar e secar ao sol mantas, cobertores e blusas de lã guardadas por muito tempo.

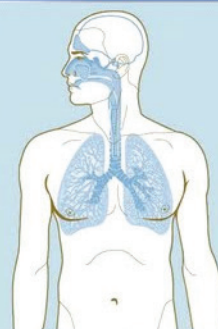
fonte e matéria completa em:

http://portalses.saude.sc.gov.br/index.php?option=com_content&view=article&id=1438:doencas-respiratorias-o-mal-do-inverno&catid=625&Itemid=258

Doenças de Inverno

1. Gripe
2. Resfriados
3. Rinite
4. Sinusite
5. Otite
6. Bronquite
7. Pneumonia
8. Meningite
9. Asma
10. Bronquiolite

É quando a temperatura baixa que diversas doenças passam a atormentar o organismo. Vírus e bactérias aproveitam os locais fechados, cheios de gente, para se espalhar e provocar de espirros a dores no corpo. O sistema respiratório é o principal alvo dessas doenças, que merecem ser remediadas o quanto antes para evitar complicações.



AVISO AOS FUNCIONÁRIOS

Férias

- ▣ Alexsandra
- ▣ Acrísio
- ▣ Nathalia
- ▣ Lais
- ▣ Sérgio
- ▣ Willian



ATENÇÃO

Estamos trabalhando há **146 dias** sem acidentes.
Último acidente ocorrido foi em 04/02/2016. (sem vítimas).
Nosso recorde é de 245 dias.

Aniversariantes do Mês

- ▣ 05/07 - Beto
- ▣ 10/07 - Daniel Silva
- ▣ 10/07 - Lais
- ▣ 12/07 - Fernando Marques
- ▣ 12/07 - Gentil
- ▣ 13/07 - Thalita
- ▣ 18/07 - Celso

