



**Sotiris – Consultório de Otorrinolaringologia
e Fonoaudiologia Ltda.**

ORIENTAÇÕES PARA PROFILAXIA AMBIENTAL

- 1- Retirar tapetes, carpetes e cortinas do quarto; eles acumulam pó e ácaros, principais responsáveis pelo desencadeamento da crise alérgica.
- 2- Durante o dia, deixar a janela aberta para entrada de ar e receber sol.
- 3- Retirar de cima dos móveis tudo que pode acumular pó, inclusive os bichos de pelúcia.
- 4 – Não comer no quarto.
- 5- Caso exista mofo nas paredes, limpar e afastar a cama ao dormir.
- 6- Fazer a limpeza do chão e dos móveis com pano úmido. Não usar vassouras ou espanadores. A poeira fica suspensa no ar por horas. Cuidado com produtos de limpeza com cheiros fortes.
- 7- De preferência dormir com edredons. Se dormir com cobertor de pelo, colocar o lençol por baixo e fazer a “vira”, para evitar o contato dos pelos com o rosto do paciente.
- 8- Trocar lençóis e roupas de cama pelo menos duas vezes por semana.
- 9- Roupas guardadas há muito tempo no guarda-roupa devem ser lavadas antes do uso pelo paciente, principalmente as de lã. Dar preferência as de moletoms.
- 10- Não dormir com a cabeça úmida.
- 11- Tomar banho rápido, com água bem morna e sabonete neutro (sem perfume). Não sair do banheiro sem roupa.
- 12- Não levantar da cama e colocar os pés diretamente no chão. Manter um par de chinelos ao lado da cama.
- 13- Não deixar que fumem dentro de casa. A fumaça do cigarro se espalha pela casa, mesmo que se fume em um único cômodo da casa.
- 14- Não deixar animais de pelo ou de penas dentro de casa e em contato com o paciente.
- 15- Evitar alimentos com conservantes e chocolates. Observar se existe associação de ingestão de algum alimento e o desencadeamento da crise alérgica, evitando seu consumo.
- 16- Procurar manter-se afastado de ar-condicionado.
- 17- Eliminar “toalhinhas” para limpeza do nariz das crianças e adultos.

Dra Suzana M. Giancoli