

Ja venen les al·lèrgies...

A CheckSalut que hem fet de la prevenció en la salut el nostre modus vivendi, ens hem adonat que, existeixen diferents factors que poden ajudar-nos a disminuir o evitar l'aparició de les al·lèrgies, i si més no, ajudar a disminuir que apareguin els símptomes que produeixen

A Check Salut volem ajudar-te a aconseguir-ho, si més no intentar-ho.



Podem evitar o millorar els símptomes que produeixen les al·lèrgies?...

CAMPANYA

AL·LERGI-CHECK

ANIMA'T I CONSULTA'NS
SOBRE LES NOSTRES
CAMPANYES DE SALUT

Gran Passeig de Ronda, 163, local 5 25008 Lleida

T: 973 282 662 // F: 973 280 531

www.checkrisc.com // checksalut@checkrisc.com

 **CHECK RISC**

 **CHECKSALUT**

Check Salut sempre treballant per
ajudar-te a millorar la teva salut





Comença el bon temps...

A Check Salut, el teu servei de Medicina del Treball, sempre ens preocupem per la teva salut.

La vida moderna, la contaminació, l'excès de medicamentació i l'automedicació...

Ara tot just comença la primavera i s'inicia el període d'aparició de les al·lèrgies estacionals més freqüents als nostre medi

*A Check Salut ens preocupem
pel teu benestar*

“Què puc fer?”

D'acord amb la SEMFYC, la Societat Espanyola de Medicina Familiar i Comunitaria, i d'altres entitats, en general podem:

Segons els especialistes en al·lèrgologia, indiquen que les malalties al·lèrgiques i en especial les respiratòries augmenten el número de casos segons passen els anys, de tal manera que ja hi ha que en parla de les al·lèrgies com l'epidèmia del segle XXI.

Segons el Dr. Martí de l'Hospital St. Joan de Déu, parla que les al·lèrgies afecten a 150 milions d'Europeus.

0. Utilitzar el tractament que ens hagi recomanat el nostre metge
1. Evitar exposar-nos a aquelles substàncies a les que sabem que som sensibles i a aquelles que ens resultin irritants
2. Altres coses que podem fer:
 - evitar exposar-nos a substàncies irritants: com els fums (tabac inclòs), pols en general, olors fortes, aire fred y sec, esprays, gasos i vapors. De la mateixa manera hem d'evitar els canvis bruscos o sobtats de temperatura
 - evitar les sortides al camp o a zones amb vegetació important durant la primavera. Si sortim a fer esport per parcs o al camp evitar les hores de més producció de pol·len. En el cas que haguem d'anar-hi, hauríem d'intentar estar el màxim de temps possible en llocs tancats sobre tot els dies de vent. Dormir amb les finestres tancades i si conduïm fer-ho amb les finestres apujades.
 - Realitzar la netaja de casa amb aspiradora, retirar la pols amb un drap humit i no fer aquestes tasques davant de persones al·lèrgiques a la pols. Es recomana una bona ventilació de la casa, intentant que la humitat de la casa no sigui gaire alta-
 - Canviar-se de roba a l'entrar a casa i dutxar-se abans d'anar a dormir, encara que no ho veïem quan venim del carrer portem pol·len al cabell i a la roba
 - Evitar les activitats que augmentin l'exposició a pol·lens i fongs, com pex. Tallar la gespa