Cuidados no Inverno: Lave o Nariz com Soro Fisiológico

Com a chegada do inverno, os cuidados com o nariz precisam ser redobrados. Nesta época do ano, o número de dias em que o ar fica muito seco aumenta, o que pode gerar ressecamento na cavidade nasal. Além disso, a permanência em locais fechados aumenta as chances de contágio por gripes ou resfriados, que podem causar congestão nasal. Tanto a secura quanto a congestão levam a uma sensação de “entupimento”, prejudicial ao funcionamento normal da respiração.

Por isso recomenda-ser a limpeza nasal, que deve ser feita com soro fisiológico pelo menos duas vezes ao dia. Esse produto tem a mesma quantidade de sal que o organismo, então não causa reações adversas. Pode ser comprado nas farmácias sem prescrição médica.

Fonte: G1

https://2018.santacasaop.com.br/noticia/370/cuidados-no-inverno-lave-o-nariz-com-soro-fisiologico em 22/04/2025 05:02