

As doenças do trato respiratório estão relacionadas ao alto índice de Poluição Indoor e são:

- rinites
- sinusites
- bronquites
- asma
- tosse seca
- doenças pulmonares
- doenças cardíacas
- doença do legionário
- febre de pontiac



Cuide do ambiente que você vive e da sua saúde, se proteja, melhore a sua qualidade de vida, seja ambientalmente correto, coma alimentos saudáveis, faça exercícios, sorria, seja voluntário, leia mais, se informe, mantenha o ambiente limpo, respire ar puro, cuide do planeta que você vive, afinal de contas, ele é a sua casa!

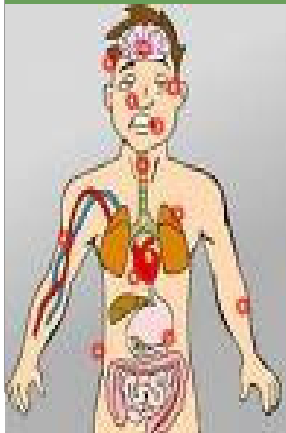


POLUIÇÃO POLUIÇÃO INDOOR INDOOR

“o ar que você respira”
Você já ouviu falar?

Não?

Então preste atenção!



A melhor forma de conhecer sobre o ar Indoor é se informando, então, aqui vão algumas DICAS importantes e que você precisa saber:

A poluição Indoor é aquela existente nos ambientes fechados, por isso, devemos nos proteger mantendo-os sempre limpo e cuidado.



É a melhor maneira de cuidarmos do nosso ambiente e da nossa saúde é tomando os seguintes cuidados:

- **Mantenha o ar condicionado sempre limpo;**
- **Evite carpetes, cortinas e persianas;**
- **Procure a ventilação natural;**
- **Controle a climatização;**
- **Utilize materiais de revestimentos ecológicos;**
- **Limpe diariamente todas as superfícies;**
- **Monitore a sua saúde e a da sua família;**
- **Elimine as infiltrações.**

• Este produto foi gerado da Dissertação apresentada ao Programa de Mestrado Profissional em Ensino de Ciências da Saúde e do Meio Ambiente do Centro Universitário Plínio Leite, intitulada
• **A POLUIÇÃO FACE AO AMBIENTE INTERNO DE TRABALHO: UM ESTUDO DE CASO**
• TEIXEIRA ALVARES, Margareth Cristina de Oliveira Vannier
• Orientadora: Prof.ª Dr.ª Maylta Brandão / Centro Universitário Plínio Leite – UNIPLI – Niterói 2009

Essa é a melhor forma de se proteger.

EVITE O CONTATO DIRETO COM POLUENTES

- **Químicos:** produtos de limpeza, fumo de tabaco, tintas, colas, revestimentos, pesticidas, cera, domissanitários.
- **Biológicos:** ácaros, bactérias, vírus, fungos, protozoários, poeira, animais

