



Beba regularmente
para uma boa hidratação.



Limite a temperatura ambiente a 19-20°C.



Lave o nariz
com soro fisiológico
para facilitar a drenagem
das vias respiratórias.

Evite os ambientes enfumaçados

para reduzir a irritação das mucosas.



Durma de costas
com a cabeça ligeiramente levantada em caso de tosse noturnas.



Humidifique o ar dos quartos

para reduzir a irritação das mucosas. Utilize um humidificador ou um recipiente enchido com água num radiador não elétrico.