

Com a chegada do frio, humidade e ambiente saturado com focos de alergia e infeção

6 dicas para uma boa Saúde Respiratória neste Inverno

by Artilin Respirae da CIN



Com os termómetros a baixar e os níveis de humidade a subir, chega a época das infeções respiratórias e alérgicas, os ambientes saturados e propensos à propagação de vírus. Para minimizar o impacto destes fenómenos na nossa qualidade de vida, deixamos **6 dicas para uma boa Saúde Respiratória**:

1. Humidade do ar – a utilização de ar condicionado tende a secar o nariz, alterando o sistema de defesa e facilitando infeções respiratórias e crises alérgicas. É, por isso, aconselhável utilizar um **humidificador** ou, pelo menos, colocar uma bacia com água na divisão, para manter o nível de humidade adequado.

2. Hidratação – no Inverno, é comum as pessoas consumirem menor quantidade de água, já que o frio não suscita tanta sede. No entanto, mesmo com o clima frio, é necessário consumir pelo menos **2 litros de água por dia**. A água contribui para a hidratação dos tecidos das narinas e alivia os problemas causados pelo ar seco.

3. Ventilação – é bom evitar lugares muito aglomerados e com pouca circulação de ar, já que ambientes fechados aumentam a proliferação de doenças. Sempre que possível, mantenha as **janelas abertas**.

4. Poluição do ar interior – mantenha os espaços onde passa mais tempo, como a sua casa ou o seu local de trabalho, limpos e arejados. Evite apontamentos de decoração como alcatifas e purifique o ar interior com a adopção de **plantas e materiais de construção purificadores do ar** como Artilin Respirae, a primeira tinta acetinada para paredes interiores com uma tecnologia capaz de absorver odores domésticos (provenientes por exemplo do tabaco, de cozinhados, de animais de estimação, etc.) e até 80% de poluentes do ar interior, como o formaldeído libertado por materiais de construção, mobiliário, itens de decoração ou material electrónico, e que são causadores de alergias, asma, irritação do nariz e olhos, rinites e enxaquecas.

5. Limpeza do ar condicionado – a manutenção correta dos aparelhos de ar condicionado é essencial na prevenção de infecções respiratórias. A **limpeza periódica do aparelho** evita a propagação de poluentes, fungos, vírus e bactérias.

6. Vacinas – manter as **vacinas em dia** ajuda a afastar infecções respiratórias, sobretudo em grupos de risco, como crianças e idosos.

Por ser uma tinta funcional que absorve odores e purifica o ar, **Artilin Respirae** é particularmente indicada para creches, jardins de infância, escolas, hospitais, lares, etc., locais frequentados por utilizadores mais frágeis e sensíveis a este tipo de agressões. Nesse sentido, a CIN marcou o seu lançamento com a doação de tinta **Artilin Respirae** para pintar três instituições de apoio a crianças: a **Fundação 'O Século'**, a **Ajuda de Berço** e a **Fundação do Gil**.

Fruto mais recente dos laboratórios de Investigação e Desenvolvimento da CIN, a tinta Artilin Respirae, chegou às lojas CIN de todo o país em Maio deste ano, estando disponível em **cores pastel** sempre com a máxima experiência e qualidade CIN.

Sobre a CIN:

Com mais de 100 anos de experiência no mercado de tintas e vernizes, a CIN é líder de mercado na Península Ibérica. Apresenta um volume de negócios consolidado de 238 milhões de euros, em 2018, é o 16º maior fabricante europeu de tintas* e o 48º a nível mundial**.

A CIN está presente nos três principais segmentos de mercado (Construção Civil, Indústria e Protecção Anticorrosiva), contando com cerca de 1.400 colaboradores em mais de 15 países, com presença directa em Portugal, Espanha, França, Polónia, Turquia, Angola, Moçambique, África do Sul e México; e exportando para vários mercados da Europa Central, América Latina e África.

Para mais informações: www.cin.com / deco.cin.com

* European Coatings Journal, Maio de 2019

** Coatings World Top Companies Report, Julho de 2019