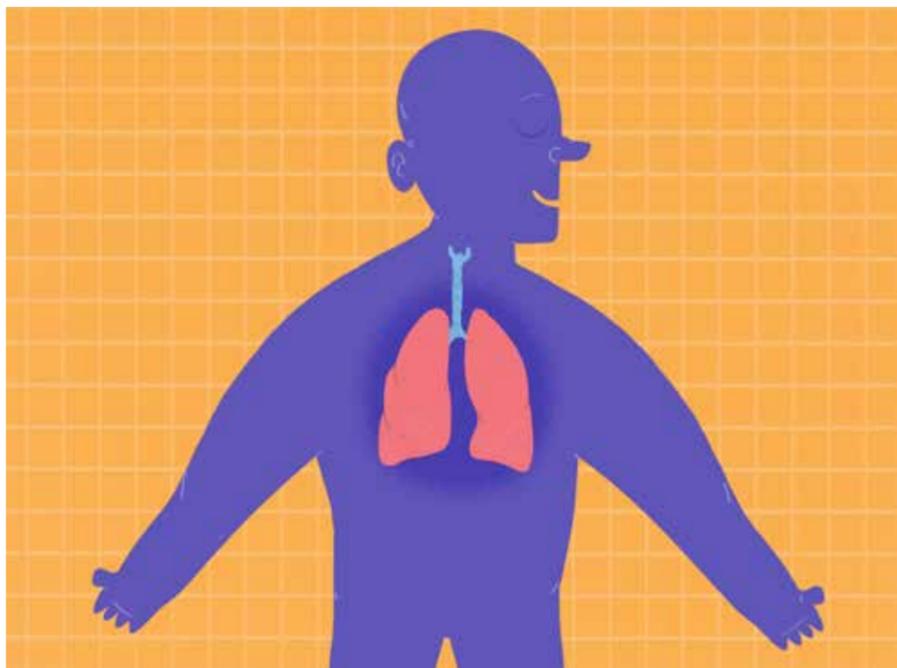


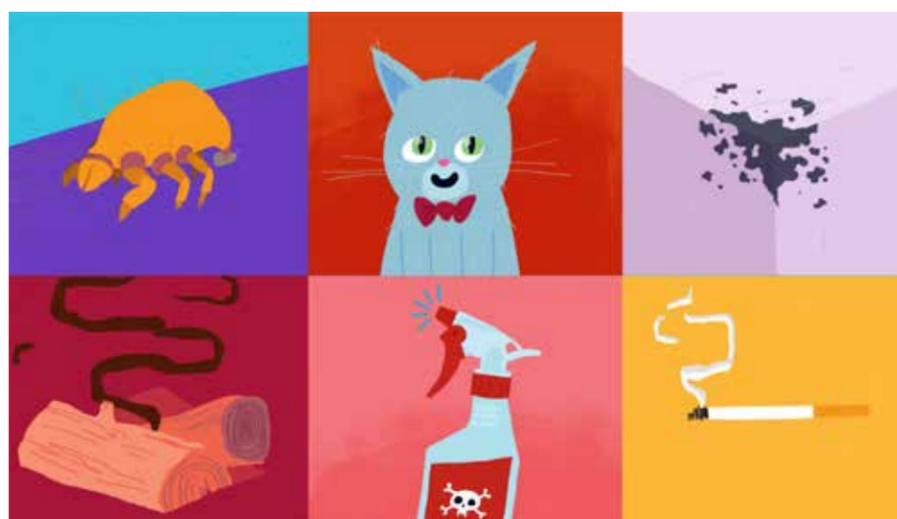
Maladies respiratoires

Restez vigilant pour garder vos poumons en bonne santé et vous respirerez facilement.



La respiration est si naturelle qu'il est facile de considérer les poumons comme acquis. Il faut s'en garder, car les poumons sont le centre du système respiratoire. Leur première tâche est la respiration. Celle-ci consiste à faire passer l'oxygène dans le sang pour aider le corps à rester en vie et en bonne santé, tout en éliminant le dioxyde de carbone, un déchet de la respiration.

De nombreux facteurs peuvent avoir un impact sur votre capacité à respirer.



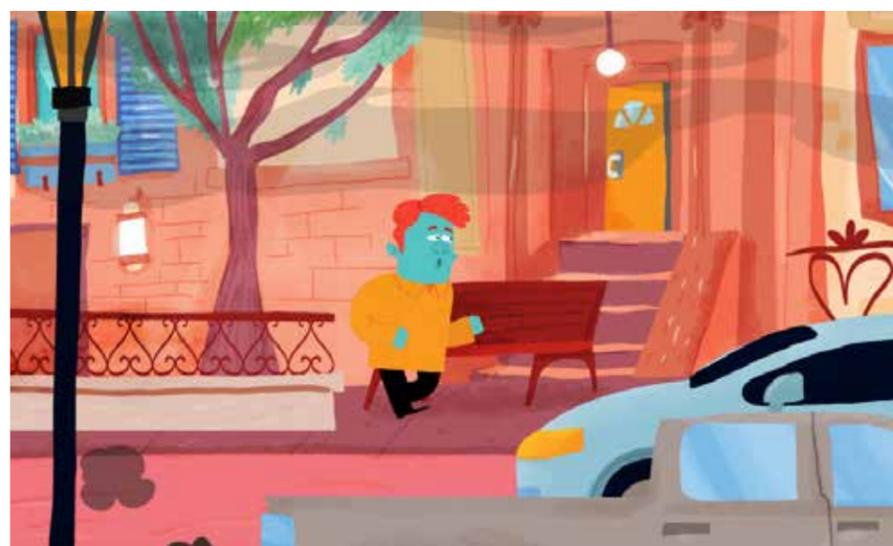
La poussière et les acariens, les squames d'animaux, les moisissures, la fumée du bois, les produits chimiques et les odeurs chimiques ou les parfums, le tabac et le tabagisme passif peuvent altérer votre respiration. Des problèmes de santé tels que les allergies, les infections respiratoires et des facteurs génétiques peuvent également vous rendre plus vulnérable aux maladies respiratoires.

Améliorer la qualité de l'air à la maison



- Dépistage et réduction du radon, une cause connue de cancer du poumon.
- Faites de votre maison un espace sans fumée
- Éloignez les nuisibles et les rongeurs en nettoyant les surfaces, en couvrant les poubelles et conservez les aliments dans des récipients fermés
- Utilisez des produits de nettoyage naturels pour éviter l'exposition aux odeurs chimiques.
- Utilisez un déshumidificateur ou un climatiseur pour maintenir l'humidité à un taux inférieur à 50 %.
- Réduisez votre propre empreinte carbone pour contribuer à réduire la pollution.

Protégez-vous lorsque vous sortez



- Consultez les avis quotidiens sur la pollution et évitez de faire de l'exercice à l'extérieur les jours où la pollution est importante.
- Évitez toujours de faire de l'exercice à proximité d'une route fréquentée
- Portez un masque lorsque vous êtes incapable de vous distancer socialement afin de vous protéger et de protéger les autres.