

Como Cuidar de Si Próprio em Casa



* **Beba, beba, beba.** Muitas pessoas acabam nas salas de Emergências por causa da desidratação. O vômito e a diarreia vão piorar a situação. Beba pelo menos 8 copos de água. Gatorade ou Pedialyte são bons se você tiver vômitos ou diarreia. Os sinais de desidratação incluem - vertigem, diminuição de urinação, confusão e falta de energia.

* **Para dor ou febre, tome Tylenol.** Siga as instruções e doses indicadas no frasco.

* **Movimento** – Mesmo que você queira se deitar e descansar, o que é importante, você ainda precisa se movimentar regularmente. Você deve se movimentar pela sala, sentar-se e respirar fundo. Ao deitar-se, por favor, deite-se de lado e mude de posição.



* **Respiração Profunda** – Outra coisa importante a fazer para ajudar seus pulmões é fazer exercícios respiratórios. Respire fundo e segure por pelo menos 5 segundos e depois solte. Faça isso cinco vezes e depois tussa muito profundamente. Faça isso ao decorrer do dia.