

KOLME VINKKIÄ

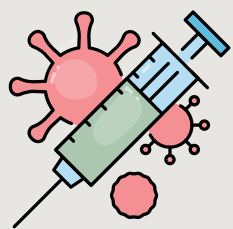
Syksyyn



Nauti satokauden kasviksista ja marjoista. Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio tukee painonhallintaa ja astman omahoitoa. Marjastaminen, sienestäminen ja luonnossa kulkeminen tekevät hyvää sekä keholle että mielelle.



Huolehdi hyvästä käsihygieniasta. Syksyllä jylläävät hengitystieinfektiot ovat tavallisia astman pahenemisvaiheen aiheuttajia. Nyt on myös hyvä aika kerrata astman pahenemisvaiheen kotihoito-ohjeet ja lääkkeenottotekniikka.



Hyödynnä saatavilla olevat rokotukset. Astmaa sairastavalle suositellaan influenssa- ja koronarokotetta sekä *omakustanteista pneumokokkrokotetta. (*rokote on maksuton: 65-84-vuotiaat astmaa tai keuhkohtaumatautia sairastavat)
Rokotteet ovat tehokkain keino torjua esimerkiksi influenssaa.

