



KOLME VINKKIÄ


Talveen



Huolehdi fyysisestä kunnosta myös talvella. Nauti liikunnasta, mahdolliset hengitysoireet huomioiden. Kasvot ja kaula on hyvä suojata esimerkiksi huivilla. Sisään hengitettävää ilmaa voi lämmittää ja kostuttaa hengitysilmanlämmittimellä.



Oirelääke on hyvä olla matkassa mukana. Pakkasella liikkussa se pidetään mielellään lähellä omaa kehoa, jotta lääkennostelija ei jäädy ja lääke on tarvittaessa helposti saatavilla. Rasitustasoa voi tarpeen tullen keventää totutusta.



Kiinnitä huomiota D-vitamiinin saantiin. Se saattaa alustavan näytön mukaan vähentää pahojen astmakohtauksien riskiä.

