

SAFER SNIFFING

L'utilizzo in comune di utensili per sniffare, quali tubicini o banconote, può contribuire alla trasmissione di malattie infettive. Bastano piccole lacerazioni della mucosa nasale, causate per esempio da un tubicino, per causare un'infezione di epatite virale. Per ridurre i rischi puoi, seguire questi consigli.

- Non utilizzare tubicini e/o banconote in comune!
- Concedi alla tua mucosa nasale un po' di riposo, puliscila e curala con regolarità.
- Taglia la polvere più finemente possibile. Più grandi sono i cristalli e maggiore sarà il danno che arrecano alla tua mucosa nasale.
- Sciacqua le cavità nasali. Sciogli un cucchiaino di sale marino in ¼ di litro d'acqua calda; inclina poi lateralmente la testa e immetti la soluzione in una narice. La soluzione poi uscirà dall'altra narice. Applica in seguito della crema nasale per prevenire la secchezza.
- Se, per qualsiasi ragione, il tuo naso dovesse essere leso, consulta un medico.

Danno.ch

<http://www.danno.ch/>