

PIKOLIN SAÚDE ACÚSTICA

A Pikolin considera que ter o melhor equipamento de descanso serve de pouco se não se tiver silêncio à volta. Todos podemos ajudar a reduzir o nível de ruído na nossa envolvente mais imediata e a PIKOLIN considera que solucioná-lo está nas mãos de todos, porque todos fazemos parte do problema e, ao mesmo tempo, da solução.

Como novidade, na terceira edição da campanha, que durará até 31 de março de 2011, realizará várias ações que arrancarão instalando na rua, pela primeira vez na história, uma Unidade do Sono, na qual se levará a cabo um estudo clínico durante uma semana. Para isso, contará com a colaboração do Dr. Eduard Estivill e da sua equipa médica. O Dr. Estivill é uma referência internacional em temas de sono e saúde; atualmente é o Diretor da Clínica do Sono do USP Institut Universitari Dexeus de Barcelona e é autor de livros tão reconhecidos como O Método Estivill.

A 3ª Campanha pela Saúde Acústica desenvolver-se-á instalando na rua uma unidade do sono, na qual, durante toda a semana, dormirá um voluntário, e o Dr. Eduard Estivill realizará um estudo clínico para analisar como o ruído ambiental prejudica o descanso do paciente.

A 3ª Campanha pela Saúde Acústica será desenvolvida instalando na rua uma unidade do sono, na qual dormirá durante toda a semana um voluntário, e o Dr. Eduard Estivill realizará um estudo clínico para analisar como o ruído ambiental prejudica o descanso do paciente.





PIKOLIN CAMPANHA ACÚSTICA

O ruído impede muitas pessoas de poder dormir bem. Há 14 coisas que todos podemos fazer para proteger o descanso dos vizinhos.

- 1-Evitar andar em casa com saltos altos
- 2-Moderar o volume da televisão, da música e da voz
- 3-Comprar eletrodomésticos silenciosos
- 4-Evitar fazer bricolagem nas horas de descanso
- 5-Colocar bases de feltro nos pés dos móveis
- 6-Fechar as portas com cuidado, evitando bater com elas
- 7-Descer as escadas em silêncio
- 8-Aspirar a casa em horas que não sejam de descanso
- 9-Se os seus filhos brincam com caricas ou bolas, tente que o façam sobre um tapete ou uma superfície similar
- 10-Se der uma festa, informe os seus vizinhos atempadamente
- 11-Use a buzina somente quando seja necessário
- 12-Em zonas habitadas, conduza com mudanças longas
- 13-Ao sair de um estabelecimento noturno, pense que as pessoas estão a dormir
- 14-Se se ausentar de casa, certifique-se de que o despertador está desligado

Encontre mais informação ou conte-nos o seu caso em pikolinsaludacustica.es