

Què és i per a què serveix?

- ✎ És un **mecanisme de defensa** del nostre organisme que té com a objectiu protegir l'aparell respiratori.
- ✎ Serveix per netejar les nostres vies respiratòries. N'hi ha de dos tipus:
 - ✎ **Tos seca o no productiva.** Produeix picor de coll i no hi ha mucositat.
 - ✎ **Tos tova o productiva:** produeix expectoració i ajuda a treure la mucositat de coll i bronquis.



Què podem fer per prevenir-la?

- ✎ No us col·loqueu al costat d'una persona que **fuma**.
- ✎ Si patiu **al·lèrgies estacionals**, eviteu que quan la primavera arribi us enxampi al carrer.
- ✎ Si patiu **al·lèrgies tot l'any**, és aconsellable tapar el coixí i el matalàs amb llençols que us protegeixin contra els àcars de la pols.

Què podem fer per combatre-la?

- ✎ Es pot alleujar amb **pastilles per a la tos o caramels durs**.
- ✎ Per tractar la tos productiva, es poden utilitzar **xarops** que ajudin a desfer la mucositat.
- ✎ Una **dutxa de vapor** pot ajudar a combatre la tos seca.
- ✎ Cal **beure líquids en abundància**.



La tos i la son

- ✎ Quan dormim, **produïm una sèrie de secrecions a la gola que hem d'expulsar**. La tos és el mecanisme de defensa que ens permet fer fora del nostre cos aquestes secrecions.
- ✎ Per tant, és aconsellable **dormir amb el cap més alçat**, afegint-hi un coixí de més.