

INVERNO | 10 Recomendações para a sua Saúde

No Outono e no Inverno o frio extremo pode ter impactos negativos na saúde. A gripe e outras infeções respiratórias ocorrem, geralmente, neste período.

Proteja a sua saúde do frio e saiba o que fazer perante os primeiros sintomas de gripe.

Proteja-se do frio

① Mantenha o corpo quente
Utilize várias camadas de roupa

② Proteja as extremidades
Utilize gorro, luvas e calçado quente

③ Mantenha-se hidratado
Ingira líquidos e sopas

④ Mantenha-se em contacto
e atento aos outros

⑤ Mantenha a casa quente
Não esquecer de ventilar

⑥ Verifique a climatização
Radiador, lareira, braseira

Aos Primeiros Sintomas de Gripe

⑦ Autocuidado

Ligue SNS 24: 808 24 24 24
não vá de imediato à urgência

⑧ Etiqueta Respiratória

Espirrar e tossir para cotovelo
Lavar as mãos

⑨ Distanciamento social

Evite o contacto próximo
com outras pessoas

⑩ Medicamentos

Só com indicação
Antibiótico só com prescrição