



PROTEJA-SE DO FRIO

10 Recomendações para a sua saúde

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



- 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 DISTÂNCIAMENTO FÍSICO**
Evite o contacto próximo
com outras pessoas
- 10 MEDICAMENTOS**
Só com indicação
Antibiótico só com prescrição