



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



REPÚBLICA
PORTUGUESA
SAÚDE



DGS
Direção-Geral
da Saúde



Resposta
Sazonal
em Saúde