

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

