



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

