

INVERNO 2019

Com a chegada dos dias mais frios:

PREVINA-SE

- > Proteja-se do frio, use luvas, cachecol, meias quentes e gorro.
- > Tenha especial atenção se tiver algum problema de saúde.
- > Fique atento a crianças, pessoas com mais de 65 anos e doentes crónicos.

CUIDE-SE

- > Use várias camadas de roupa em vez de uma única muito grossa.
- > Faça uma alimentação equilibrada.
- > Dê preferência a sopas e bebidas quentes como leite ou chá.
- > Aumente o consumo de frutos e hortícolas, pois ajudam a minimizar o aparecimento de infeções.

LEMBRE-SE

- > Tenha cuidado na higiene das mãos e no contacto com outras pessoas. Ao tossir ou espirrar deverá proteger a boca com um lenço ou antebraço, nunca devendo utilizar as mãos.
- > De forma a prevenir o envenenamento por monóxido de carbono, nunca utilize geradores, fogareiros, fogões portáteis, braseiras ou dispositivos similares dentro de casa.
- > A vacinação contra a Gripe é a principal medida de prevenção da doença e é aconselhada a sua administração até ao final do inverno. É especialmente recomendada a alguns grupos considerados de risco que podem ter acesso à vacina gratuitamente.
- > Esteja sempre informado acerca das previsões meteorológicas de forma a ter tempo para se preparar com medidas necessárias a sua proteção.
- > Em caso de dúvida acerca de algum sintoma, ligue para Saúde 24 – 808 24 24 24.

Fonte: www.dgs.pt



Odivelas
CÂMARA MUNICIPAL

