

Outono Inverno

EM TEMPOS DE COVID-19

MANTENHA-SE INFORMADO E COM UMA ATITUDE RESPONSÁVEL

- Proteja-se do frio, use luvas, cachecol, meias quentes e gorro.
- Use várias camadas de roupa em vez de uma única muito grossa.
- Dê preferência a sopas e bebidas quentes (leite ou chá) e evite bebidas alcoólicas.
- Fique atento a familiares, especialmente pessoas com mais de 65 anos, doentes crónicos e crianças.
- Faça regularmente a higiene das mãos, lavando-as ao longo do dia.
- Mantenha a distância física no contacto com as outras pessoas.
- Ao tossir ou espirrar, proteja a boca com um lenço ou com o antebraço.
- A vacinação contra a Gripe é uma importante medida de prevenção e é especialmente recomendada a alguns grupos considerados de risco.
- Esteja atento/a aos sinais/sintomas associados a esta altura do ano, em caso de dúvida ligue para **SNS 24 – 808 24 24 24**
- Mantenha uma atitude responsável.

Quando se protege está a proteger os outros!



Odivelas
CÂMARA MUNICIPAL

