



## 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

