



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 roupa respirável em camadas



2

PROTEJA AS EXTREMIDADES

Utilize gorro, luvas e calçado impermeável e antiderrapante



3

MANTENHA-SE HIDRATADO

Beba água mesmo sem sede



4

MANTENHA-SE EM CONTACTO

e atento aos outros



5

MANTENHA A CASA QUENTE

Não esquecer de ventilar



6

VERIFIQUE A CLIMATIZAÇÃO

As condições dos equipamentos (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 o braço
Lavar as mãos



9

DISTANCIAMENTO FÍSICO

Evite o contacto próximo com outras pessoas

10

MÁSCARA

Opte por usar máscara em contactos próximos



REPÚBLICA
PORTUGUESA
SAÚDE



DGS
Direção-Geral
da Saúde