



## 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