

Mensagem do Mês

JANEIRO



Proteja-se do frio!

A exposição ao frio intenso facilita o aparecimento de doenças, como a gripe e outras infeções respiratórias, e contribui para o agravamento das doenças crónicas. Para prevenir complicações de saúde proteja-se do frio:

- Use várias camadas de roupa e proteja as extremidades do corpo, com luvas, gorro, meias quentes e cachecol;
- Ingira bebidas e alimentos quentes;
- Evite permanecer muito perto das fontes de calor e mantenha a correta ventilação de todas as divisões;
- Antes de se deitar ou sair de casa certifique-se de que apagou ou desligou os equipamentos de aquecimento;
- Cuidado com o piso escorregadio para evitar quedas;
- Mantenha-se atento aos avisos e recomendações das autoridades.

Se tiver dúvidas ligue para o SNS 24 - 808 24 24 24

No Inverno, a proteção é a melhor prevenção!

Um conselho da



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE DO NORDESTE EPE