

## RECOMENDAÇÕES FRIO

A gripe é uma doença infecciosa e transmissível, que se manifesta durante o Inverno, e pode tornar-se muito perigosa para a saúde humana, o que justifica as seguintes recomendações:

**Vacine-se contra a gripe**, contacte o seu Centro de Saúde. Se não for abrangido pela vacinação gratuita pode, com prescrição médica, adquirir a vacina na Farmácia (comparticipação de 37%).

### Proteja-se do frio:

- Mantenha o corpo quente use luvas, cachecol, gorro/chapéu, calçado e roupa quente, utilizando várias camadas de roupa;
- Hidrate-se: ingira líquidos e sopas;
- Mantenha a casa quente: Verifique se os equipamentos de aquecimento estão em condições de ser usados e o estado de limpeza da chaminé da lareira;
- Se utilizar lareiras, braseiras, salamandras ou equipamentos de aquecimento a gás ventile as divisões da casa. A acumulação de gases pode causar intoxicação ou morte.
- No exterior, tenha cuidado com quedas;

### Mantenha-se especialmente atento se tiver algum problema de saúde:

- Tome os medicamentos para a sua doença conforme a indicação do seu médico;
- Não tome antibióticos sem indicação médica;
- Não vá de imediato para a Urgência Hospitalar. Se necessário contacte o  
**SNS 24 - 808 24 24 24**, o **112** ou o seu médico assistente;
- Mantenha-se em contacto e atento aos outros, ajude-os a protegerem-se.

**Alcanena, 06 de dezembro 2017**

