

10 Dicas

de como evitar gripes e resfriados



A prevenção é a melhor forma de evitar o contágio, por isso separamos dez dicas para você ficar com a saúde em dia durante esse período de outono e inverno.

- 1.** Mantenha uma alimentação saudável e equilibrada. Não faça uso de vitaminas por conta própria, tenha sempre uma indicação médica.



- 2.** Cheque sua carteirinha de vacinação, ela deve estar sempre em dia. Lembre-se que todo ano há campanha de vacinação contra a gripe. Vá ao posto de saúde mais perto de sua casa e confira se você tem que recebê-la.

- 3.** HIGIENE! Lavar sempre as mãos é a medida mais eficaz para evitar a transmissão dessas doenças.



CONTINUA NA PRÓXIMA SEMANA

10 Dicas

de como evitar gripes e resfriados



A prevenção é a melhor forma de evitar o contágio, por isso separamos dez dicas para você ficar com a saúde em dia durante esse período de outono e inverno.



4. Ao reconhecer os primeiros sintomas de gripe ou resfriado, procure seu médico rapidamente para que seja iniciado o tratamento adequado.

5. Hidratação vigorosa com bebidas saudáveis é fundamental.



6. Pratique atividade física regular.



7. Descanse e tenha boas noites de sono. Em conjunto com as medidas acima, esse hábito também fortalecerá o sistema de defesa do seu organismo.



CONTINUA NA PRÓXIMA SEMANA

10 Dicas

de como evitar gripes e resfriados



A prevenção é a melhor forma de evitar o contágio, por isso separamos dez dicas para você ficar com a saúde em dia durante esse período de outono e inverno.



8. Ao tossir ou espirrar, proteja a boca e o nariz com as mãos ou lenço. Depois, não se esqueça de lavá-las. Evite o uso conjunto de copos, talheres e toalhas.

9. Se já é portador de alguma doença, principalmente diabetes e as que afetam o pulmão e o coração, mantenha-as controladas com acompanhamento regular do seu médico.



10. Evite ambientes fechados e aglomerações, muito comuns em dias frios. Deixe sua casa e seu ambiente de trabalho sempre arejados.