

DOENÇAS SAZONAIS DO INVERNO

NESSE MÊS DE
JUNHO
COMEÇA
OFICIALMENTE
O INVERNO



Hoje abordaremos os cuidados no dia a dia para evitar as doenças sazonais de inverno:

Lavar as mãos várias vezes por dia, com água e sabonete, especialmente após passar por locais públicos. Álcool gel é também uma boa opção para ter sempre consigo para a higienização das mãos.



Alimentar-se bem: comer frutas e verduras e ingerir boas quantidades de água. Para mães com bebês ainda lactentes, manter a amamentação exclusiva com leite materno.

Quando resfriado ou gripado, evitar contato desnecessário com outras pessoas e, especialmente, com recém-nascidos, crianças em geral e pessoas idosas.



No caso de febre acompanhada de sintomas como tosse ou dor de garganta, procurar um serviço de saúde ou consultar seu médico de confiança.

Manter sua carteirinha de vacinação atualizada.



Evitar ir ao pronto-socorro nos casos em que não há urgência. Preferir sempre as consultas por telemedicina disponibilizada no aplicativo do seu plano de saúde.