

Cuidados Sazonais

INVERNO

 **bluepharma**
GENÉRICOS

CHEGADO O INVERNO
PROTEJA-SE DO FRIO.
PROTEJA A SUA SAÚDE!



RECOMENDAÇÕES

DURANTE UM PERÍODO DE FRIO • NO DOMICÍLIO

Mantenha a temperatura da sua casa entre os 18°C e os 21°C.

Se não conseguir aquecer todas as divisões da casa, tente manter a sala de estar quente durante o dia e aqueça o quarto antes de se ir deitar.

Se utilizar lareiras, braseiras, salamandras ou equipamentos de aquecimento a gás mantenha a correta ventilação das divisões de forma a evitar a acumulação de gases nocivos à saúde, evitando os acidentes por monóxido de carbono que podem causar intoxicação ou morte.



FRIO



Cuidados Sazonais

INVERNO

 **bluepharma**
GENÉRICOS

CHEGADO O INVERNO
PROTEJA-SE DO FRIO.
PROTEJA A SUA SAÚDE!



RECOMENDAÇÕES

DURANTE UM PERÍODO DE FRIO • NO DOMICÍLIO

Não utilize fogão a gás, forno ou fogareiro a carvão para aquecer a casa. Também **não deve utilizar** equipamentos de aquecimento de exterior em espaços interiores.

Evite dormir/descansar muito perto da fonte de calor.

Apague ou desligue os sistemas de aquecimento antes de se deitar ou sair de casa, de forma a evitar fogos ou intoxicações.

Mantenha a pele hidratada, principalmente mãos, pés, cara e lábios.



FRIO



Cuidados Sazonais

INVERNO

 **bluepharma**
GENÉRICOS

CHEGADO O INVERNO
PROTEJA-SE DO FRIO.
PROTEJA A SUA SAÚDE!



RECOMENDAÇÕES

DURANTE UM PERÍODO DE FRIO • NO DOMICÍLIO

Mantenha sob vigilância a utilização de botijas de água quente, para evitar o risco de queimadura. Cuidados pessoais e vestuário.

Use várias camadas de roupa, em vez de uma única muito grossa, e não use roupas demasiado justas que dificultem a circulação sanguínea.

Proteja as extremidades do corpo (com luvas, gorro, meias quentes e cachecol) e use calçado adequado às condições meteorológicas.

Evite andar descalço no chão frio ou molhado.



FRIO

