

Doenças de Inverno

Siga nossas dicas e curta o inverno livre dessas doenças!



Rinite, sinusite, gripe, asma e pneumonia são algumas das chamadas doenças de inverno causadas por fatores como a baixa umidade, o aumento da poluição do ar e as mudanças bruscas de temperatura.

PREVENIR É O MELHOR REMÉDIO

- ➔ **Reforce hábitos de higiene:** lave as mãos frequentemente e cubra boca e nariz com lenço ao tossir e espirrar;
- ➔ **Redobre o cuidado com os idosos:** o perigo está nas complicações consequentes da gripe, como a pneumonia e o agravamento de doenças crônicas;
- ➔ **Evite o acúmulo de poeira:** mantenha os locais limpos e ventilados e guarde roupas de frio protegidas em sacos;
- ➔ **Hidrate-se:** beba bastante água, mesmo sem sentir sede;
- ➔ **Alimente-se bem:** coma frutas e vegetais que contenham vitamina C para fortalecer o sistema imunológico;
- ➔ **Procure o médico:** Evite se automedicar para não mascarar sintomas e contribuir para o agravamento da doença, dificultando o diagnóstico e o tratamento.

Fonte: portalsaude.gov.br

Procure mais informações no site:

www.saudenaval.mar.mil.br



Saúde Naval