

5 DICAS PARA MANTER A SAÚDE NO INVERNO

O aumento de casos das doenças respiratórias no inverno ocorre por uma série de razões, como a queda da umidade do ar, das temperaturas em geral e, também, da permanência maior em ambientes fechados e com pouca ventilação. Por isso, é importante:¹

1



Manter os ambientes limpos e ventilados

Deixar as janelas abertas, mesmo que apenas algumas frestas, permite que o ar circule e impede que os agentes causadores de doenças fiquem concentrados no ambiente. É importante, também, manter os ambientes limpos a fim de diminuir a incidência de sintomas alérgicos.^{1,2}

Hidratar-se

Manter a hidratação em dia é fundamental, principalmente nos dias gelados do inverno. O nosso corpo precisa de água para realizar as funções vitais e, claro, para manter a imunidade sempre em dia.¹

2



3



Agasalhar-se bem

Agasalhar-se adequadamente durante essa época do ano é importante para evitar o choque térmico.³

Higienizar as mãos com frequência

Lavar bem as mãos com água e sabão, usar álcool gel para higienização e evitar o contato com pessoas gripadas ou resfriadas são medidas importantes para a prevenção da transmissão de vírus respiratórios.³

4



5



Alimentar-se bem e praticar atividade física

É fundamental manter a imunidade forte durante o inverno. Por isso, capriche nas refeições, fazendo pratos coloridos e diversificados para que o seu corpo obtenha todos os nutrientes necessários e mantenha o corpo em movimento.¹



Sandoz do Brasil Indústria Farmacêutica Ltda.
Rua Antônio Rasteiro Filho (marginal da PR 445), 1920
Parque industrial José Garcia Gimenes
CEP: 86183-751 - Cambé / PR - Brasil

SANDOZ