



SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE ALERTA SOBRE OS CUIDADOS DA SAÚDE COM O FRIO

Data de Publicação: 4 de julho de 2023

Fonte: Secom/PMNF - Gabriela Gouvêa

Nesta terça-feira, 04, as temperaturas de Nova Friburgo despencaram e a cidade foi classificada como a mais fria em todo o país. Um marco simbólico para o inverno de 2023 e para todo o município. Por isso, a Secretaria Municipal de Saúde separou cinco dicas fundamentais no cuidado com a saúde durante este período. Confira:

1- Esteja hidratado!

Em toda época do ano é fundamental estar hidratado e no inverno não é diferente! Geralmente, no frio, a dificuldade de beber água é maior por falta de alguns estímulos. Mantenha sempre uma garrafa perto para lembrar a importância da hidratação.

2- Mantenha os ambientes arejados.

Esfriou? Não feche todas as janelas e portas. Manter os ambientes arejados é muito importante para evitar a circulação de vírus, assim como o aparecimento de alergias.

3- Ter uma alimentação saudável

Essa é mais uma dica que se estende durante todo o ano. Porém, no inverno, a alimentação em dia impacta diretamente em uma imunidade alta, evitando doenças comuns dessa época.

4- Se exercitar.

Vencer a preguiça e o frio é difícil, mas essencial. O exercício durante o inverno permite manter o corpo em movimento. As atividades físicas auxiliam em acelerar o metabolismo.

5- Esteja com as vacinas em dia.

É muito comum nessa época encontrarmos pessoas resfriadas. E a forma mais eficaz de prevenir a gripe é vacinando. A dose contra a influenza está disponível nas Unidades Básicas de Saúde do Suspiro, Olaria, Conselheiro Paulino, Cordoeira e São Geraldo, de segunda a sexta-feira, para toda a população. Procure o imunizante e esteja com a sua carteira vacinal em dia!



NOVA FRIBURGO
