

# 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**

