



MUNICÍPIO DE IÚNA-ES

SECRETARIA DE SAÚDE

SAIBA COMO PREVENIR A GRIPE DURANTE O INVERNO

NESTE PERÍODO ALGUNS CUIDADOS DEVEM SER TOMADOS PARA EVITAR A CONTAMINAÇÃO



Publicado em 07/07/2014 às 16:14 (Atualizado em 07/12/2023 às 11:38), postado por Assessoria de Comunicação, Fonte: Secretaria Municipal de Saúde

Quando a temperatura cair que você começa a sentir alguns sintomas da gripe? Com medidas simples no dia a dia é possível evitar essa sensação. Mas, engana-se quem pensa que a mudança de temperatura é a principal responsável. No inverno, as pessoas costumam permanecer mais tempo em ambientes com pouca ventilação, locais propícios para a propagação de vírus através das gotículas presentes no ar que respiramos e objetos ao nosso redor. Para evitar a contaminação vale seguir algumas dicas.

Lavar as mãos? Manter as mãos limpas é a principal recomendação para evitar gripes e outras doenças infectocontagiosas, como conjuntivite e diarreia. O ato de lavar as mãos dilui os vírus e bactérias que carregamos nas mãos, evitando a contaminação. O uso do álcool gel substitui com eficiência a lavagem com água e sabão. Lembre-se também de lavar as mãos antes e depois de ir ao banheiro, quando chegar da rua e realizar as refeições.

Alimente-se bem? Comer bem não significa comer muito. Para evitar a gripe, inclua na sua rotina alimentos capazes de fortalecer o sistema imunológico. Frutas cítricas, como laranja, limão, acerola, abacaxi e morango, são conhecidas por conter bons níveis de vitamina C, mas couve, rúcula, repolho e outros vegetais folhosos também são ricos nessa substância. E não esqueça dos líquidos: a recomendação é beber, no mínimo, 2 litros de água por dia.

Durma bem? Oito horas de sono podem fazer milagres para a saúde e a beleza. Uma boa noite de sono estabiliza a pressão arterial, afasta o estresse, controla o peso e diminui o risco de desenvolver doenças cardiovasculares. Para que sua noite de sono chegue ao estágio ideal, o quarto deve estar escuro e silencioso. Não esqueça de investir em um colchão com densidade adequada ao seu peso



MUNICÍPIO DE IÚNA-ES

e um travesseiro que estabilize a coluna durante a noite.?

Pratique exercícios físicos - A atividade física regular protege contra doenças cardiovasculares, controla o ganho de peso e ainda libera endorfina, além de ajudar a evitar a gripe.



AUTENTICAÇÃO

3e37ffa44f3b5e5a8c7b71f764c91460

<https://iuna.es.gov.br/noticia/2014/07/saiba-como-prevenir-a-gripe-durante-o-inverno.html>