

neste verão, não dê férias à sua **MEDICAÇÃO**

#protejaoseupulmão



15 DICAS PARA ESTE VERÃO COM SAÚDE

EM CASA

-  **Beba água**, mesmo quando não tem sede, e evite o consumo de bebidas alcoólicas.
-  **Diga adeus ao tabaco** - este é o ano em que para de fumar.
-  **Mantenha a casa fresca e arejada** - tenha cuidados redobrados com a utilização de ventoinhas e outros equipamentos.
-  **Faça refeições** frias, leves e coma mais vezes ao dia.
-  **Faça exercício físico** - mantenha-se ativo de acordo com a sua condição.
-  **Tome banho com água mais fria** - diminua a sensação de calor.
-  **Mantenha a sua medicação bem conservada** - no caso dos **inaladores**, conserve-os num local fresco e seco.

SE SAIR DE CASA

-  **Prepare uma mala com os bens essenciais** - não se esqueça de levar o inalador sempre consigo
-  **Consulte as previsões do tempo e níveis de pólen no ar** - consulte o boletim polínico da sua região
-  **Utilize roupa larga**, que cubra a maior parte do seu corpo, chapéu de abas largas e óculos de sol
-  **Evite a exposição direta ao sol**, principalmente entre as 11 e as 17 horas
-  **Utilize protetor solar** com fator > 30 e renove a sua aplicação de 2 em 2 horas
-  **Mantenha-se em ambientes frescos**, pelo menos 2 a 3 horas por dia
-  **Seja prevenido** - Tenha sempre consigo uma lista de contactos de emergência atualizada
-  **Viaje em segurança** - Caso viaje este verão consulte algumas recomendações em www.respira.pt

Adaptado de: <https://www.dgs.pt/em-destaque/recomendacoes-a-populacao-calor.aspx> consultado a 08/07/2020

Uma campanha com o apoio de:



Novartis Farma • Produtos Farmacêuticos S.A.
Av. Professor Doutor Cavaco Silva, 10E • Taguspark • 2740-255 • Porto Salvo
NIPC 500063524 • www.novartis.pt

IRES/071/072020