

VACINE-SE:

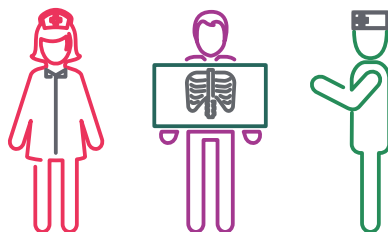
A vacinação é uma iniciativa fundamental, considerando que seu custo é relativamente baixo e que as vacinas realmente são capazes de salvar vidas. Certifique-se de que você e seus filhos estão com o calendário vacinal atualizado. Lembre-se de guardar com cuidado os comprovantes de vacinação.



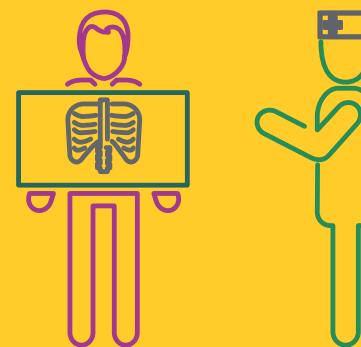
USE ADEQUADAMENTE OS ANTIBIÓTICOS:

Os antibióticos não funcionam contra vírus, tais como ocorre nas gripes e resfriados. Preste sempre atenção na data de validade impressa no rótulo da medicação e não utilize medicamentos fora do prazo de validade.

Em caso de dúvida, fale com seu médico e siga sempre as instruções do rótulo da medicação.



VIVER BEM



HIGIENE E PREVENÇÃO DE INFECÇÕES

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Alto Jacuí/RS

Encontre mais conteúdos para o seu bem-estar
em www.unimed.coop.br/viverbem

RELAÇÃO ENTRE HIGIENE E SAÚDE

Doenças como a gripe e o resfriado, por exemplo, normalmente são transmitidos de pessoa para pessoa através da tosse ou espirro. Já na conjuntivite o contágio não ocorre pelo ar ou pelo contato com alguém doente, e sim pelo contato direto com o vírus depositado nas mãos, em objetos e regiões próximas aos olhos. Adotar algumas medidas simples de higiene e de comportamento podem evitar a disseminação de doenças e colaborar na recuperação mais rápida da saúde.

COMO VOCÊ PODE SE PREVENIR CONTRA INFECÇÕES



CUBRA A BOCA E O NARIZ QUANDO ESPIRRAR OU TOSSIR: Ao tossir ou espirrar, use sempre um lenço de papel descartável. Se você não tiver um, cubra com as mãos sua boca e nariz, lavando-as em seguida.



EVITE TOCAR SEUS OLHOS, NARIZ OU BOCA:

Os microorganismos são muitas vezes transmitidos quando uma pessoa toca em algo que está contaminado e depois toca nos olhos, nariz ou boca. Esses microorganismos podem sobreviver por um longo tempo em superfícies como maçanetas e mesas. Em caso de contração ou sintomas característicos de gripe, descanse bastante e procure atendimento médico quando necessário.

Lembre-se: manter a distância de outras pessoas quando se está doente pode evitar a disseminação da doença para o restante da comunidade.

LAVE AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO: Molhe suas mãos com água corrente limpa e aplique o sabão. Use água morna se estiver disponível.

Esfregue as mãos para formar espuma e ensaboar todas as superfícies. Atenção para os espaços entre os dedos e para o polegar.

Continue esfregando as mãos por 20 segundos.

Enxaguar bem as mãos com água corrente. Seque as mãos com uma toalha de papel ou secador de ar. Se possível, use a sua toalha de papel para desligar a torneira.



E quando lavar as mãos?

Quando possível, lave as mãos com água e sabão. É a ação do sabão combinada com a ação mecânica de esfregar as mãos que ajuda a remover os germes.

Quando não há água e sabão disponíveis, álcool gel pode ser usado.

LAVE AS MÃOS TAMBÉM:

- Antes de preparar ou ingerir alimentos
- Depois de ir ao banheiro
- Depois de trocar fraldas ou limpar uma criança que tenha ido ao banheiro
- Antes e depois de ter contato com alguém que esteja doente
- Depois de assoar o nariz, tossir ou espirrar
- Após lidar com um animal ou com resíduos produzidos por um animal
- Após o manuseio do lixo
- Antes e após o tratamento de um corte ou ferida



PRATIQUE HÁBITOS SAUDÁVEIS:

A atividade física traz benefícios para o corpo, além de promover a sociabilização e combater o estresse. Quando os exercícios são praticados com moderação, ou seja, ao menos 3 vezes por semana, com duração de 30 a 40 minutos e com acompanhamento médico, pode fortalecer e melhorar o sistema imunológico. Isso acontece porque o esporte contribui para o aumento do número de glóbulos brancos (leucócitos), responsáveis pela defesa do organismo.

