

# CUIDADOS COM A SAÚDE NO PERÍODO DE FRIO

## O FRIO EXIGE ATENÇÃO!

Durante os dias frios, aumentam os riscos de:

- Gripes e resfriados
- Problemas respiratórios
- Dores musculares
- Acidentes por baixa visibilidade e pisos úmidos

## CUIDADOS IMPORTANTES

**Use roupas adequadas:** Agasalhe-se bem, proteja mãos, pés e cabeça, e troque roupas molhadas imediatamente;

**Hidrate-se:** Mesmo no frio, o corpo precisa de água;

**Alimente-se bem:** Fortaleça a imunidade com alimentação saudável;

**Evite transmitir doenças:** Cubra boca e nariz ao tossir, higienize as mãos e evite compartilhar objetos pessoais;

**Cuide do descanso:** Dormir bem ajuda o organismo a se proteger.

## ATENÇÃO AOS SINAIS!

Procure atendimento se apresentar:

- Febre alta
- Falta de ar
- Tosse persistente
- Mal-estar intenso



**DNIT**  
DEPARTAMENTO  
NACIONAL DE  
INFRAESTRUTURA  
DE TRANSPORTES

MINISTÉRIO DOS  
TRANSPORTES

GOVERNO DO  
**BRASIL**  
DO LADO DO POVO BRASILEIRO