

O Outono já chegou!

E você, sabe quais cuidados com a saúde são importantes na estação?





Beba muita água, já que o ar fica mais seco, e os vírus e as bactérias se instalam facilmente.



Evite ficar em ambientes fechados, priorize sempre ambientes externos e deixe as janelas abertas.



Mantenha a pele hidratada.

Use hidratantes para o corpo, evite banhos quentes e muito demorados, passe protetor solar também em dias nublados e frios e hidrate os lábios.



Lave sempre as mãos!

Essa simples ação evita a transmissão de várias doenças.



Higienize suas roupas

Evite guardar roupas úmidas e tenha como hábito a troca de lençóis e toalhas de banho e mesa uma vez por semana.

Unimed 
Vitória

45
ANOS