



Preparar o Inverno em tempos COVID-19

Por ser uma estação fria, no Inverno há tendência para passarmos mais tempo em espaços fechados e com menor circulação de ar. Tal pode facilitar a propagação de agentes infecciosos que se transmitem pelo ar, o que aumenta a probabilidade de contágio de doenças respiratórias agudas. Importa por isso preparar a chegada do Inverno.

ALIMENTAÇÃO

Nesta fase do ano, é fundamental ajudar a reforçar o sistema imunitário recorrendo a alimentos ricos em substâncias antioxidantes tais como a **vitamina C e vitamina E, e ainda selénio e zinco**. Por exemplo, sabia que a sopa é uma excelente opção para combater o frio, a fome, a desidratação e ainda enriquecer o organismo com fibra, vitaminas e minerais?

E quando a alimentação não é suficiente?

Caso não consiga obter os nutrientes e substâncias necessárias através da alimentação peça ajuda ao seu farmacêutico ou nutricionista na escolha de um suplemento alimentar adequado a si e às suas necessidades! Os suplementos alimentares disponíveis no mercado, posicionados para o normal funcionamento do sistema imunitário, contêm ingredientes como a vitamina C, vitamina D, zinco, equinácea e própolis.

ATIVIDADE FÍSICA...

A atividade física é fundamental para a saúde e ajuda-o a sentir-se bem! Ser fisicamente ativo todos os dias do ano poderá ajudar a prevenir afeições como a gripe e constipações. Além de fortalecer os músculos e os ossos, alivia o stress, ajuda a dormir melhor e ajuda a reforçar o sistema imunitário. Um adulto ou um idoso fisicamente ativo deve acumular 150 minutos de atividade física moderada ao longo da semana.

VACINAÇÃO

A vacinação anual é a forma mais eficaz de prevenir a gripe, complementada com medidas de etiqueta respiratória. A vacina oferece proteção elevada, ajudando o nosso organismo a criar defesas contra o vírus, diminuindo a probabilidade de contrair gripe. Além da vacina contra a gripe pode ser indicado, em alguns grupos a vacinação contra as infeções pneumocócicas – informe-se com o seu médico ou farmacêutico!

CHECKLIST DO ARMÁRIO DE INVERNO

| | |
|-----------------------------|---|
| Febre e dor | <input type="checkbox"/> Medicamentos antipiréticos (para baixar a febre) e analgésicos (para aliviar a dor) |
| Nariz entupido ou a pingar | <input type="checkbox"/> Água do mar <input type="checkbox"/> Descongestionante nasal <input type="checkbox"/> Anti-histamínicos (para ajudar a diminuir o pingo e comichão no nariz) |
| Tosse | <input type="checkbox"/> Mucolíticos (tosse com expetoração) <input type="checkbox"/> Antitússicos (tosse seca) |
| Dor de garganta e rouquidão | <input type="checkbox"/> Medicamentos anti-inflamatórios <input type="checkbox"/> Pastilhas com anestésico ou anti-inflamatório local |
| Cieiro e frieiras | <input type="checkbox"/> Batom do cieiro <input type="checkbox"/> Hidratante sob a forma de creme ou pomada para as frieiras |

Atenção: Se tiver **febre** ($T > 38^\circ$), **tosse** persistente sem outra causa que explique este sintoma ou **dificuldade respiratória** deve ligar para Linha SNS 24 (808 24 24 24)

COVID-19

Medicação - prepare previamente as receitas que necessita de levantar: caso seja uma receita eletrónica, pode preparar a mensagem para que seja mais rápido dizer os códigos ao colaborador da farmácia.

Entrega ao Domicílio – para evitar idas desnecessárias à farmácia, informe-se sobre a disponibilidade deste serviço.

Linha 1400 – ao ligar 1400 (chamada gratuita, 24h por dia), pode reservar ou encomendar medicamentos e produtos de saúde na sua farmácia de eleição e agendar a recolha ou entrega em casa.

Serviços Farmacêuticos – embora com cuidados acrescidos, a sua farmácia está disponível para o ajudar através da prestação de serviços farmacêuticos. Contacte a sua farmácia para agendamento.

Máscaras e gel desinfetante – conte com a sua farmácia para a aquisição de gel desinfetante e das máscaras mais adequadas para si. Aproveite, ainda, para esclarecer as suas dúvidas sobre como colocar e retirar a máscara, para garantir a sua segurança.