

<b>Cliente:</b> Laboratório Richet – Dr. Hélio Magarinos	
<b>Veículo:</b> Jornal O Dia	<b>Data:</b> 07/06/2015
<b>Colunas/Editoria:</b> Saúde – Consultório	<b>Pag(s):</b> E8



odia.com.br | DOMINGO, 26/4/2015 | Nº 22.956 | R\$ 2,50 | 1ª EDIÇÃO

E8

DOMINGO, 7-6-2015 | O DIA

## SAÚDE

### CONSULTÓRIO

#### GRIFE

**“Muitas pessoas dizem que é mais fácil ficar gripado em épocas de clima frio. Isso é verdade? Existe alguma coisa que nós podemos fazer para nos prevenir contra a doença?”**

> **Bruno Castro**, Copacabana

■ O aumento dos casos de gripe ocorre mais nos períodos frios, principalmente porque as pessoas tendem a ficar mais aglomeradas, e também pelas mudanças bruscas de temperatura, que facilitam a entrada do vírus. A melhor maneira de se prevenir é com a vacinação. Todas as pessoas devem tomar a vacina contra a gripe, principalmente as grávidas, as crian-

ças até 5 anos e os idosos. Outras atitudes também ajudam a evitar o contágio, como lavar sempre as mãos e evitar levá-las ao nariz e à boca quando estiver em lugares com grandes aglomerações. O álcool em gel evita a contaminação, assim como deixar o ar circular em ambientes fechados. Para os dias de umidade baixa, inferior a 40%, a dica é tomar muita água, usar umidificador de ar e aplicar soro fisiológico na área dos olhos e do nariz algumas vezes ao dia.

> **Helio Torres Filho**, patologista