



ORIENTAÇÕES DE SAÚDE

RECOMENDAÇÕES SOBRE HIGIENE, VESTUÁRIO E MEDICAÇÃO

- PROVIDENCIAR QUE OS ELEMENTOS TRAZEM A SUA **MEDICAÇÃO DIÁRIA HABITUAL** E OU A SUA **MEDICAÇÃO DE USO ESPORÁDICO/SOS**, VALIDAR DOSE E HORÁRIO DE ADMINISTRAÇÃO
- TEREM NA FICHA MÉDICA O REGISTO DO RESPECTIVO RECEITUÁRIO, DOENÇAS E OU ALERGIAS
- APLICAR **PROTETOR SOLAR DIARIAMENTE**, UTILIZAR BONÉ PARA PROTEÇÃO SOLAR
- **LAVAR OS DENTES** NO MÍNIMO DE MANHÃ E ANTES DE DORMIR
- **LAVAR AS MÃOS** ANTES DE MANUSEAR ALIMENTOS
- UTILIZAR SEMPRE **CHINELOS NO BANHO**
- TROCAR DE **MEIAS E ROUPA ÍNTIMA** DIARIAMENTE E SEMPRE QUE AS MESMAS ESTEJAM MOLHADAS DE FORMA A EVITAR IRRITAÇÕES
- MANTER **PÉS SECOS E LIMPOS** PARA EVITAR BOLHAS E INFEÇÕES, LAVAR E SECAR OS PÉS SEMPRE QUE NECESSÁRIO
- USAR **ROUPA COM MANGA COMPRIDA** NOS PERÍODOS NOTURNOS, USO DE **REPELENTE** PARA EVITAR PICADAS DE INSETOS
- UTILIZAR **CALÇÃO DE LICRA** COM Perna comprida PARA EVITAR FRIÇÃO ENTRE AS COXAS
- TRAZER **PRODUTOS DE HIGIENE E TOALHAS INDIVIDUALIZADAS** PARA PÉS E FACE
- USAR **CALÇADO CONFORTÁVEL E AJUSTADO** AO PÉ DE FORMA A EVITAR ATRITOS E ENTORSES (EVITAR CHINELOS NOS DESLOCAMENTOS)
- UTILIZAR **MEIAS DE ALGODÃO** SEM COSTURAS PARA EVITAR FRIÇÃO
- MANTER UMA **ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA E BEBER ÁGUA**, DE FORMA A EVITAR INDISPOSIÇÕES, OBSTIPAÇÃO E OU DESIDRATAÇÃO
- INCENTIVAR O **AQUECIMENTO E ALONGAMENTO MUSCULAR** QUANDO REALIZAM CAMINHADAS
- MANTER A **MOCHILA BEM ACONDICIONADA E AJUSTADA** AO CORPO
- UTILIZAR **LANTERNA** NOS DESLOCAMENTOS NOTURNOS, DE FORMA A EVITAR QUEDAS
- GUARDAR O **CALÇADO NA TENDA** DE FORMA QUE NÃO ENTREM INSETOS E NÃO FIQUEM MOLHADOS
- NO FINAL DO DIA ELEVAR AS PERNAS E MASSAJAR PÉS E PERNAS COM **CREME HIDRATANTE**

OBRIGADA

O RESPONSÁVEL DA ENFERMARIA