



# caiu?

Saiba o que fazer nesses momentos.

## ASFEBSIGMA



**VITALMED**  
emergências médicas 24h

**24h**

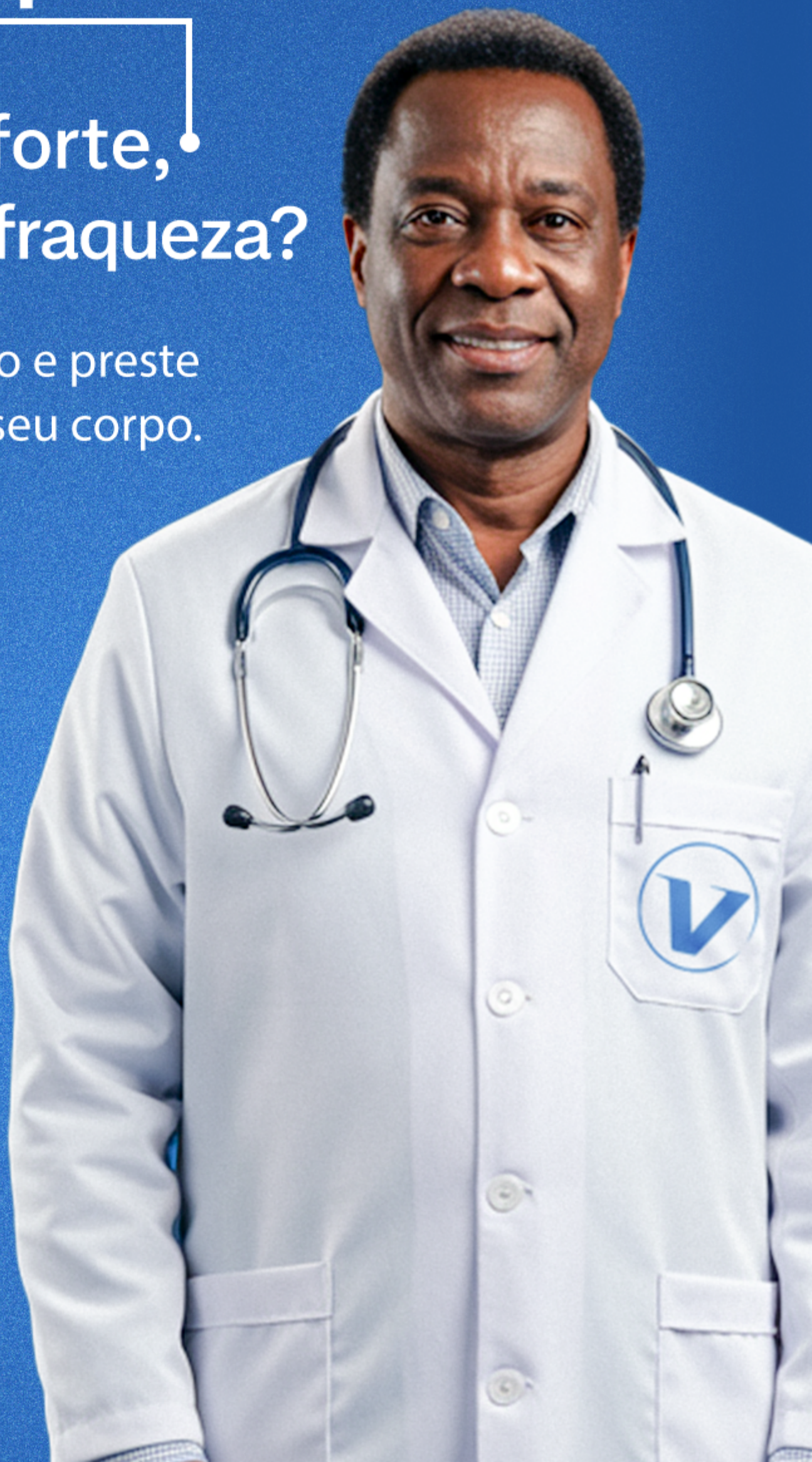
**TODOS OS DIAS**

ANS nº 335754

Pare e respire.

Sente dor forte,  
tontura ou fraqueza?

! Fique parado e preste  
atenção ao seu corpo.





## **Avalie os machucados**

**Cortes, inchaços ou dores? Evite mexer muito na parte machucada.**



## **Gelo na área**

**Aplique gelo envolto em pano por até 20 minutos para aliviar a dor e o inchaço.**



**ASFEBSIGMA**



**VITALMED**

**24h**

**Acione o Asfeb Sigma**

**Ligue:**

**4020-8854**

**ou acione pelo App Asfeb Saúde**