



**MEDIDAS DE
PROTEÇÃO
INDIVIDUAL**

PROTEJA-SE

**Evite a exposição
prolongada ao frio e
mudanças bruscas
de temperatura.**



**MEDIDAS DE
PROTEÇÃO
INDIVIDUAL**

PROTEJA-SE DO FRIO

**Utilize várias camadas
de roupa para manter o
corpo quente.**

**Proteja as extremidades
do corpo.**

Utilize luvas, gorro, cachecol,
meias quentes e calçado quente
e antiderrapante.



**MEDIDAS DE
PROTEÇÃO
INDIVIDUAL**

PROTEJA-SE DO FRIO

**Mantenha-se hidratado, ingerindo
sopa e bebidas quentes.**

**Evite o álcool que proporciona
uma falsa sensação de calor.**



MEDIDAS DE
PROTEÇÃO
INDIVIDUAL

PROTEJA-SE DO FRIO

**Preste especial atenção às
pessoas mais vulneráveis,
reforçando todos os cuidados.**

Siga as recomendações do médico
assistente e garanta a toma adequada
da medicação.

Mantenha-se em contacto e atento
aos outros.





MEDIDAS DE
PROTEÇÃO
INDIVIDUAL

PROTEJA-SE DO FRIO

**Acautele a prática de
atividades no exterior.**

Utilize vestuário adequado,
evite o arrefecimento do corpo
e tenha atenção às condições
do piso para evitar quedas.





**MEDIDAS DE
PROTEÇÃO
INDIVIDUAL**

SE VIAJAR DE AUTOMÓVEL

**Informe-se sobre a previsão
meteorológica e adote uma
condução defensiva, uma vez que
poderão existir locais na estrada
com acumulação de gelo.**





**MEDIDAS DE
PROTEÇÃO
INDIVIDUAL**

MANTENHA-SE INFORMADO, HIDRATADO E QUENTE!

**Se ficar doente, não
corra para as urgências,**

**Ligue SNS 24
(808 24 24 24)**

i

...

?

+





**MEDIDAS DE
PROTEÇÃO
INDIVIDUAL**

PROTEJA-SE DO FRIO

EM CASA:

**Agasalhe-se bem, mantenha
a casa quente, garantido
uma adequada renovação
do ar, em particular
se utilizar equipamento
de combustão.**



MEDIDAS DE
PROTEÇÃO
INDIVIDUAL

PROTEJA-SE DO FRIO

EM CASA:

Verifique o estado de funcionamento dos equipamentos de aquecimento.

Tenha especial atenção aos aquecimentos com combustão (ex.: braseiras e lareiras).

Evitar o uso de dispositivos de aquecimento durante o sono, desligue sempre quaisquer aparelhos antes de se deitar.

