



AMADORA
Cidade

TEMPO FRIO

RECOMENDAÇÕES

CUIDADOS BÁSICOS

Mantenha a pele hidratada.



Use roupa quente e impermeável,

por camadas folgadas e protegendo as extremidades.



Proteja a boca e o nariz,

para impedir a entrada de ar frio nos pulmões.



Evite fazer exercício físico de esforço ao ar livre.

ALIMENTAÇÃO

Coma sopas e bebidas quentes

e evite bebidas alcoólicas.



EM CASA



Inspeccione os equipamentos de aquecimento.



Mantenha a lareira limpa e a chaminé.

Para evitar a acumulação de gases (CO₂)

mantenha a casa arejada.



Mantenha temperatura da sua casa entre os 19°C e os 22°C.

Evite dormir perto do aquecimento.



Prepare um Kit de Emergência

Água potável e comida enlatada ou embalada para 2/3 dias;
Cópia dos documentos pessoais;
Rádio, lanterna e pilhas de reserva;
Estojo de primeiros socorros;
Agasalhos e medicamentos.

EM VIAGEM

Mantenha o adequado aquecimento

e leve sempre consigo um estojo de primeiros socorros.



Em caso de necessidade ligue para a linha SNS24 (808 242 424) ou para o 112.



AMADORA
Cidade



ACES - AMADORA
AGRUPAMENTO DE CENTROS DE SAÚDE DA AMADORA