



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.

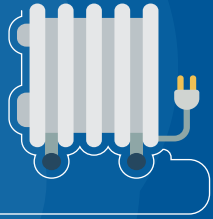
ALIMENTAÇÃO

Coma sopas e bebidas quentes e evite bebidas alcoólicas.



EM CASA

Inspeccione os equipamentos de aquecimento.



Mantenha a lareira e a chaminé limpas.

Para evitar a acumulação de gases (CO₂) mantenha a casa arejada.



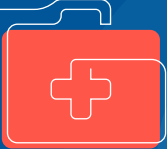
Mantenha a temperatura da sua casa entre os 19°C e os 22°C.

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.



AMADORA
Cidade

