



AMADORA  
Cidade



# FRIO



## RECOMENDAÇÕES GERAIS

Uma redução significativa da temperatura, por vezes repentina, pode afetar a saúde de qualquer pessoa, quer esta se encontre dentro ou fora de casa. Os grupos de maior risco são as crianças, os idosos, os doentes crónicos (do foro respiratório ou cardíaco) e os sem-abrigo. O frio extremo pode estar associado a temperaturas baixas, queda de neve, ventos fortes e formação de gelo.

Ao proteger-se, tenha isso em atenção.



# ESTAR PREPARADO

## NO DOMICÍLIO

⚠ Antes do Inverno, verifique os equipamentos da sua casa;

⚠ Se tiver lareira mande limpar a chaminé, por precaução;

⚠ Mantenha a casa arejada, abrindo um pouco a janela/porta para evitar acumulação de gases;

⚠ Calafete janelas e portas para evitar a entrada de ar frio e a saída de calor acumulado;

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

⚠ Evite dormir/descansar muito perto do aquecimento;

⚠ **Faça uma reserva de:** água potável, alimentos ricos em calorias, comida enlatada ou embalada (que não necessite de confeção ou refrigeração), combustível de uso doméstico (botija de gás ou lenha);

⚠ **Prepare um estojo de emergência com:** rádio e lanterna a pilhas, pilhas de reserva, material de primeiros socorros, agasalhos e medicamentos essenciais.



## CUIDADOS DE HIGIENE

⚠ Mantenha a pele hidratada: hidrate todo o corpo não esquecendo mãos, pés, rosto e lábios.



## VESTUÁRIO

⚠ Use vestuário adequado à proteção contra o frio e a chuva;

⚠ Proteja a boca e nariz para impedir a entrada de ar muito frio nos pulmões e, se necessário, use luvas, chapéu e cachecol.



## ALIMENTAÇÃO

⚠ É fundamental a ingestão de sopas e bebidas quentes, como leite, chá e alimentos calóricos.



## EM VIAGEM

⚠ Leve um estojo de primeiros socorros, agasalhos, alimentos, um pano colorido e telemóvel;

⚠ Garanta o adequado aquecimento do veículo e respetivo arejamento.



## EXERCÍCIO FÍSICO

⚠ Opte por fazer exercício pouco intenso.