



## O tempo FRIO...

... já chegou!

As **pessoas mais vulneráveis** a este são as crianças, os idosos, os doentes crónicos, os sem-abrigo e as pessoas cuja habitação tenha um mau isolamento térmico. Por isso devem seguir alguns **conselhos**:

- Usar várias camadas de roupa adequadas à temperatura ambiente;
- Proteger as extremidades do corpo com luvas, gorro, meias quentes e cachecol;
- Ingerir bebidas e alimentos quentes.

Estas **precauções** poderão ajudar a passar este Inverno de um modo tranquilo e sem acidentes:

- Verificar a manutenção dos equipamentos utilizados para aquecimento antes de os utilizar;
- Se utilizar lareiras, braseiras, salamandras ou equipamentos a gás mantenha a correta ventilação das divisões de forma a evitar a acumulação de gases nocivos à saúde;
- Não utilizar equipamentos de aquecimento de exterior (esplanadas) em espaços interiores;
- Antes de se deitar ou sair de casa certifique-se de que apagou ou desligou os equipamentos de aquecimento, de forma a evitar fogos ou intoxicações;
- Tenha especial atenção com os idosos e crianças para evitar queimaduras.

Se tiver dúvidas pode ligar para a Linha Saúde 24 (808242424).

(Recomendações da Direção-Geral da Saúde)  
Ana Sofia Magalhães