



PROTEJA-SE DO FRIO EXCESSIVO

- Faça 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 utilize 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.

Proteja-se:

- Use várias camadas de roupa adequadas à temperatura ambiente;
- Proteja as extremidades do corpo (use luvas, gorro, meias quentes e cachecol);
- Ingira bebidas e alimentos quentes.

Fonte: DGS (2013)

Para mais informação consulte as [recomendações no site da DGS](#), a [Unidade de Saúde Pública](#) ou ligue para a [Linha Saúde 24 \(808 24 24 24\)](#).

Unidade de Saúde Pública do ACES Dão Lafões