



# PROTEJA-SE DO FRIO

- 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 o [site](http://www.dgs.pt) da DGS ([www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)), a Unidade de Saúde Pública ou ligue para a [Linha Saúde 24 \(808 24 24 24\)](tel:808242424).