

O FRIO CHEGOU! PROTEJA-SE



ROUPA

- ✓ Usar várias camadas de roupa, em vez de uma única muito grossa, e não usar roupas demasiado justas que dificultem a circulação sanguínea;
- ✓ Proteger as extremidades do corpo (com luvas, gorro, meias quentes e cachecol);
- ✓ Usar calçado adequado às condições meteorológicas



ALIMENTAÇÃO

No inverno o nosso corpo arrefece e gasta mais energia para se manter quente. Deve-se:

- ✓ Escolher alimentos quentes: sopas, caldos, chá, leite;
- ✓ Dividir alimentos em 5-6 refeições diárias;
- ✓ Evitar bebidas alcoólicas



HABITAÇÃO

- ✓ Manter a temperatura da sua casa entre os 18°C e os 21°C;
- ✓ Proteger frestas de portas e janelas;
- ✓ Manter a casa arejada e limpa de humidade e bolores que podem originar alergias e infeções respiratórias;
- ✓ Desligar os sistemas de aquecimento antes de se deitar ou sair de casa



Ter especial atenção por parte das famílias e vizinhos, com as pessoas idosas e em condição de maior isolamento

Para mais informações ligue para Saúde 24: 808 24 24 24