



# FRIO

## SAIBA COMO PROTEGER-SE

### CUIDADOS PESSOAIS

- Beba **Líquidos Mornos**  
Sopas, chá ou leite.
- Coma **Legumes e Fruta**.
- Evite **Bebidas Alcoólicas**  
Provocam vasodilatação com perda de calor e arrefecimento do corpo.
- Tome **Banho** com **água morna**.
- Se sentir a **pele seca** aplique **Creme Hidratante**, não esquecendo as mãos, pés, cara e lábios.



- Vista várias **Camadas de Roupa** em vez de uma única muito grossa.
- Se **Trabalha no Exterior**, proteja o corpo com roupa e calçado adequado.
- Use **Calçado Quente** e que não escorregue.
- Proteja as extremidades do corpo: use **Chapéu/ Gorro**, **Cachecol**, **Luvras** e **Meias Quentes**.



EM CASO DE DÚVIDAS ACONSELHE-SE COM O SEU MÉDICO ASSISTENTE OU  
LIGUE **808 24 24 24 - SNS 24**

**EMERGÊNCIA LIGUE 112**

Informações consulte: <http://www.arsalentejo.min-saude.pt>