



FRIO

SAIBA COMO PROTEGER-SE

GRUPOS DE RISCO

• **Bebés e Crianças**

Quando sair de casa proteja-os com roupa adequada ao frio.



• **Idosos e pessoas com Mobilidade reduzida**

Faça pequenos movimentos com os dedos, braços e pernas.
Evita o Arrefecimento.



• **Familiares, Vizinhos ou Amigos que vivem sozinhos**

Certifique-se que se encontram bem de saúde e com conforto.

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>