

**BEM  
PROTEGIDO,  
O FRIO ATÉ  
É DIVERTIDO!**



LIGUE  
**SNS 24**  
808 24 24 24

# NÃO ANDE AO FRIO SEM PROTEÇÃO.

Andar ao frio sem proteção pode torná-lo mais frágil e abrir a porta à gripe e a constipações, especialmente para as crianças, para quem tem 65 ou mais anos ou uma doença crónica.



## Proteja-se bem e passe um inverno melhor.

- Mantenha a casa aquecida, mas sempre ventilada.
- Beba bebidas quentes, de preferência sem açúcar e sem álcool.
- Faça refeições frequentes ao longo do dia, incluindo sopas, legumes e fruta da época.
- Ande bem agasalhado, com várias camadas de roupa e as extremidades protegidas com gorro, luvas e calçado quente e antiderrapante.
- Evite mudanças bruscas de temperatura, não permanecendo muito perto das fontes de calor.
- Esteja atento aos avisos de temperaturas extremamente baixas ou de vagas de frio.
- Acompanhe pessoas isoladas ou com mobilidade reduzida.



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

SAÚDE



SNS  
SERVIÇO NACIONAL  
DE SAÚDE



DGS  
desde  
1899  
Direção-Geral da Saúde

