

# COMBATA O FRIO EXTREMO

Em caso de emergência ligue **112**

*Para mais informações:*

Contacte a **Linha de Saude 24** | **808 24 24 24**

Consulte [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt) | Recomendações gerais para a população em períodos de frio intenso.

*Esteja atento:*

[www.prociv.pt](http://www.prociv.pt) | Recomendações da Proteção Civil

[www.meteo.pt](http://www.meteo.pt) | Previsão meteorológica

## PROTEJA-SE DO FRIO!



## RECOMENDAÇÕES CRIANÇAS PERIODOS DE FRIO INTENSO

## RECOMENDAÇÕES CRIANÇAS PERIODOS DE FRIO INTENSO

### ATENÇÃO !!!



CRIANÇAS podem precisar de ajuda e cuidados por terem pouca percepção do frio.



Mantenha a temperatura da sua casa entre os 18°C e os 21°C

Se não conseguir aquecer todas as divisões da casa, tente manter a sala de estar quente durante o dia e aqueça o quarto antes de se ir deitar

### Previna Incêndios, Queimaduras e Intoxicações

A incorreta utilização dos equipamentos de aquecimento usados em períodos de frio podem ser responsáveis por acidentes.

## BEBÉS E RECÉM-NASCIDOS

- Evitar sair de casa com o bebé ou recém-nascido nos dias frios;
- Se precisar de sair de casa, agasalhe o bebé, principalmente a cabeça e as extremidades (mãos, orelhas e pés);
- Evite transportar o bebé num porta-bebés, tipo mochila, que poderá comprimir as pernas e causar enregelamento;
- Transporte o bebé num carrinho que permita ao bebé movimentar-se para se aquecer e verifique se está bem protegido do frio;
- Utilize várias camadas de roupa em vez de uma única peça grossa;
- Dê de beber regularmente ao bebé.



### Crianças asmáticas:

- Evite atividades físicas no exterior;
- Deve ter por perto o tratamento para situações de crise: broncodilatador inalável;

### CUIDADOS A TER:

- Se utilizar lareiras, braseiras, salamandras ou equipamentos a gás mantenha a correta ventilação das divisões de forma a evitar a acumulação de gases prejudiciais à saúde
- Apague/desligue os aparelhos antes de se deitar ou sair de casa
- Evite dormir/descansar próximo dos equipamentos de aquecimento
- Não utilize fogão a gás, forno ou fogareiro a carvão para aquecimento da casa, nem utilize equipamentos de aquecimento de exterior em espaços interiores

### SE VIAJAR DE CARRO:

- Se a previsão meteorológica incluir a queda de neve, leve roupas quentes, mantas, comida e bebidas quentes, pois pode ficar bloqueado
- Evite viajar sozinho de automóvel ou em situações de reduzida visibilidade
- Ligue o aquecimento do carro 10 minutos em cada hora e baixe um pouco os vidros para arejar
- Se o carro bloquear, ligue 112, prenda uma manta colorida na janela ou na antena do carro para chamar a atenção, cubra o corpo com mantas e mantenha-se desperto

