



# PROTEJA-SE DO FRIO

**Utilize várias  
camadas de roupa  
para manter o  
corpo quente.**

**Proteja as  
extremidades do  
corpo.**

Utilize luvas, gorro, cachecol,  
meias quentes e calçado  
quente e antiderrapante.



**FRIO** MEDIDAS DE  
PROTEÇÃO INDIVIDUAL

# PROTEJA-SE DO FRIO

Preste especial  
atenção às pessoas  
mais vulneráveis,  
reforçando todos  
os cuidados.

Mantenha-se em contacto  
e atento aos outros.



**FRIO** MEDIDAS DE  
PROTEÇÃO INDIVIDUAL

# PROTEJA-SE DO FRIO

## EM CASA:

Agasalhe-se bem,  
mantenha a casa  
quente, garantido  
uma adequada  
renovação do ar, em  
particular se utilizar  
equipamento  
de combustão.



**FRIO** MEDIDAS DE  
PROTEÇÃO INDIVIDUAL

# PROTEJA-SE DO FRIO

Mantenha-se hidratado,  
ingerindo sopa e  
bebidas quentes.

Evite o álcool que  
proporciona uma falsa  
sensação de calor.

