

# FRIO

RECOMENDAÇÕES



A exposição prolongada ao frio intenso pode desencadear efeitos negativos na saúde, nomeadamente na população mais vulnerável, como crianças, idosos e pessoas com doenças crónicas. Neste sentido, adote as seguintes medidas:

- ◆ evite a exposição prolongada ao frio e às mudanças bruscas de temperatura;
- ◆ vede bem as portas e janelas;
- ◆ use várias camadas de roupa adequada à temperatura ambiente;
- ◆ proteja as extremidades do corpo, use luvas, gorro, meias quentes e cachecol;
- ◆ alimente-se com frequência, ingira bebidas e alimentos quentes;
- ◆ mantenha-se ativo, fazendo pequenos exercícios com os braços, pernas e mãos.





## Previna acidentes

- ◆ Verifique se os equipamentos de aquecimento se encontram em boas condições de funcionamento;
- ◆ se utilizar lareiras, salamandras ou aquecedores a gás mantenha a correta ventilação das divisões de forma a evitar a acumulação de gases nocivos à saúde;
- ◆ desligue os equipamentos de aquecimento quando se deitar ou sair de casa, de forma a evitar incêndios ou intoxicações;
- ◆ tenha especial atenção com os idosos e as crianças para evitar queimaduras;
- ◆ se utilizar cobertores elétricos, cumpra as instruções de segurança e desligue-os antes de se deitar.



## Kit de emergência

Tenha o seu kit de emergência sempre preparado:

- ◆ reserva de água e alimentos enlatados para 2-3 dias;
- ◆ lanterna e rádio a pilhas;
- ◆ caixa de primeiros socorros;
- ◆ medicamentos essenciais.

Esteja particularmente vigilante relativamente a familiares ou a vizinhos em situação de maior isolamento. Certifique-se que estão de boa saúde e em condições de conforto.



## TELEFONES ÚTEIS NA CIDADE DE LISBOA

Número Europeu de Emergência	112
Regimento Sapadores Bombeiros	800 913 913
Polícia Municipal de Lisboa	808 202 036
Serviço Municipal de Proteção Civil de Lisboa	800 910 725
Linha SÓS Lisboa	800 204 204
SNS 24	808 24 24 24
PIQUETE - ASSISTÊNCIA TÉCNICA	
Eletricidade - E-REDES	800 506 506
Água - EPAL	800 201 600
Gás - Lisboagás	800 201 722

### COLABORAÇÃO

 **ars|lvT** Administração Regional de Saúde  
de Lisboa e Vale do Tejo, I.P.  
LISBOA E VALE DO TEJO



### SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL DE LISBOA

Parque Florestal de Monsanto,  
Estrada das Oliveiras de Baixo, 1500-215 Lisboa  
Tel.: 218 173 100 | E-mail: [smpc@cm-lisboa.pt](mailto:smpc@cm-lisboa.pt)