

RECOMENDAÇÕES:

- Mantenha-se atento à evolução das condições meteorológicas;
- Sempre que possível, evite a exposição prolongada ao frio e a mudanças bruscas de temperatura;
- Mantenha a pele hidratada, especialmente, as zonas expostas (mãos, pés, face e lábios);
- Proteja a boca e o nariz, de forma a impedir a entrada de ar muito frio nos pulmões;
- Proteja as extremidades do corpo (luvas, gorro, meias quentes e cachecol);
- Utilize várias camadas de roupa, evitando utilizar vestuário demasiado justo que dificulte a circulação sanguínea;
- Utilize calçado quente, confortável e com boa aderência, para evitar quedas;
- Mantenha-se hidratado, reforçando a ingestão de bebidas quentes, não alcoólicas;
- Faça refeições mais frequentes, assegurando a ingestão de frutas e legumes da época;
- Evite a prática de atividade física intensa no exterior;
- Faça pequenos movimentos com os dedos, braços e pernas, de modo a evitar o arrefecimento do corpo.

Sites de interesse:

<https://www.dgs.pt/ficheiros-de-upload-2013/post-frio-2022-pdf.aspx>
<https://www.sns24.gov.pt/guia/proteja-se-contr-o-frio/>

Imagens retiradas da internet a título ilustrativo

COMARCA DO PORTO 12 MESES/12 TEMAS TEMA 01/2023 VAGAS DE FRIO



PROTEJA-SE!

