



SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL - INFORMAÇÃO

PROTEJA-SE DO FRIO

EM SUA CASA



- Verifique os equipamentos de aquecimento da sua casa;
- Se tiver lareira, limpe a chaminé, se necessário;
- Mantenha a casa arejada, abrindo um pouco a janela/porta para evitar acumulação de gases;
- Mantenha a temperatura da sua casa entre os 19°C e os 22°C.
- Evite dormir/descansar muito perto do aquecimento;
- Não fique descalço no chão ou molhado por muito tempo;
- A utilização de botijas de água quente deve ser feita sob vigilância para evitar o risco de queimadura.

VESTUÁRIO



- Cubra as extremidades (mãos, pés, cabeça);
- Use roupas folgadas e calçado adequados à temperatura ambiente, protegendo as extremidades;
- Não use roupas justas: dificultam a circulação sanguínea;
- Use várias camadas de roupas em vez de uma única muito grossa;
- Use roupa de algodão e fibras naturais.

PRECAUÇÕES AO AR LIVRE



- Se tiver de sair, faça-o de forma breve protegendo-se com roupa adequada;
- Procure manter-se seco dado que o corpo arrefece rapidamente com a humidade;
- Se tiver de realizar trabalho com muito esforço, proteja-se com roupa adequada e vá doseando o esforço;
- Evite caminhar sobre o gelo devido ao risco de lesões por queda.

ESTEJA ATENTO, A PROTEÇÃO CIVIL COMEÇA EM SI!