

AVISO



SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL

FRIO - RECOMENDAÇÕES



De acordo com as informações actualizadas e disponibilizadas pelo Instituto de Meteorologia espera-se para os próximos dias descida das temperaturas.

AQUEÇA-SE MAS COM PRECAUÇÃO

- Verifique se os equipamentos de aquecimento se encontram em boas condições de funcionamento;
- Se utilizar lareiras, salamandras ou equipamentos a gás mantenha a correta ventilação dos espaços, de forma a evitar a acumulação de gases nocivos à saúde;
- Tenha especial atenção com os idosos e crianças para evitar queimaduras;
- Desligue os equipamentos de aquecimento quando se deitar ou sair de casa, de forma a evitar incêndios.

PROTEJA-SE SEM RESERVAS

- Evite a exposição prolongada ao frio e às mudanças bruscas de temperatura;
- Use várias camadas de roupa adequada à temperatura ambiente;
- Proteja as extremidades do corpo: use luvas, gorro, meias quentes e cachecol;
- Ingira bebidas e alimentos quentes;
- Esteja particularmente vigilante relativamente a familiares ou vizinhos em situação de maior isolamento.

ESTEJA ATENTO, A PROTEÇÃO CIVIL COMEÇA EM SI!