



As previsões da meteorologia indicam a ocorrência de tempo frio e seco para os próximos dias, encontrando-se em aviso meteorológico Amarelo, por persistência de valores baixos da temperatura mínima, 9 distritos do Continente (Braga, Vila Real, Bragança, Guarda, Aveiro, Lisboa, Setúbal, Évora e Beja).

Considerando o possível impacto na saúde destas condições, a Direção Geral de Saúde recomenda a adoção das seguintes medidas:

- Vacine-se contra a gripe – contacte o seu Centro de Saúde. Se não for abrangido pela vacinação gratuita pode, com prescrição médica, adquirir a vacina na Farmácia (comparticipação de 37%);

Proteja-se do frio:

- Mantenha o corpo quente – use luvas, cachecol, gorro/chapéu, calçado e roupa quente, utilizando várias camadas de roupa;
- Hidrate-se: ingira líquidos e sopas;

Mantenha a casa quente:

- Verifique se os equipamentos de aquecimento estão em condições de ser usados e o estado de limpeza da chaminé da lareira;
- Se utilizar lareiras, braseiras, salamandras ou equipamentos de aquecimento a gás ventile as divisões da casa. A acumulação de gases pode causar intoxicação ou morte.
- No exterior, tenha cuidado com quedas;

Mantenha-se especialmente atento se tiver algum problema de saúde:

- Tome os medicamentos para a sua doença conforme a indicação do seu médico;
- Não tome antibióticos sem indicação médica;
- Não vá de imediato para a Urgência Hospitalar; se necessário contacte o SNS 24 - 808 24 24 24, ou 112 ou o seu médico assistente.

