

No inverno DGS recomenda a adoção das seguintes medidas:

Proteja-se do frio:

- Mantenha o corpo quente – use luvas, cachecol, gorro/chapéu, calçado e roupa quente, utilizando várias camadas de roupa;

- 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%);

- 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;

Mantenha-se em contacto e atento aos outros, ajude-os a protegerem-se. Visite o site da [DGS](#).