

# AQUEÇA-SE NESTE INVERNO



## VISTA-SE EM CAMADAS

Use gorros e luvas quentes, roupa externa impermeável e à prova de vento e botas impermeáveis.



## CUBRA A PELE EXPOSTA

Cubra a pele exposta tanto quanto possível para evitar queimaduras de frio.



## MANTENHA-SE SECO(A)

Caso se molhe, mude de imediato para roupa seca para evitar hipotermia.



## PLANEIE DE ANTEMÃO

Verifique a previsão do tempo. Limite as atividades ao ar livre ou remarque os seus planos caso haja previsão de mau tempo.



## AQUEÇA-SE

Faça pausas regulares em locais fechados aquecidos.



## VERIFIQUE COMO ESTÃO OUTRAS PESSOAS

Verifique se os seus familiares, amigos e vizinhos, em especial idosos que vivem sozinhos, estão bem e a manter-se aquecidos.



## PRATIQUE ATIVIDADES FÍSICAS DE FORMA SEGURA

Em dias de neve, use botas confortáveis, de salto largo e baixo, e roupas de cores vivas.



## ATENÇÃO

Se vir alguém a precisar de ajuda devido ao frio extremo, ligue para o 311. Em caso de emergência, ligue para o 911.

