

ANTES**No interior:**

- Realize a manutenção/limpeza dos sistemas de aquecimento (como lareiras, fornos, caldeiras, termoacumuladores), chaminés e detetores de fumo (se aplicável).
- Vede os espaços à volta das portas, janelas e outras aberturas com fitas de calafetagem ou outros materiais.

**No exterior:**

- Isole todas as fendas e buracos nas paredes exteriores.
- Mantenha as árvores aparadas (se aplicável), já que o gelo, a neve e o vento podem enfraquecê-las e causar a queda de galhos.
- Mantenha limpas as caleiras, telhados e sistemas de escoamento de água.

DURANTE**No interior:**

- Vigie os fogões a lenha, os aquecedores e as lareiras. Durante a noite evite deixar lareiras acesas ou aquecedores ligados por não existir vigilância ativa.
- Em caso de rutura de canalização de água:
 - feche a água no contador ou no abastecimento de água à habitação;
 - corte a corrente elétrica no contador para reduzir riscos de choques elétricos, danos nos circuitos e em aparelhos elétricos;
 - tratando-se de um cano de água quente, feche a torneira da fonte de aquecimento (por exemplo, esquentador ou termoacumulador);
 - peça a ajuda de um canalizador com urgência.
- Evite a sobrecarga das tomadas e extensões elétricas (ligar diversos equipamentos numa só tomada/extensão), porque pode causar um incêndio.

**No exterior, em zonas de neve ou gelo:**

- Mantenha os acessos (degraus, rampas, corrimãos, calçadas, etc.) limpos de gelo e de neve.
- Utilize areia ou sal descongelante para adicionar tração em superfícies escorregadias e evitar quedas.
- Verifique se o telhado não corre risco de colapso por acumulação excessiva de neve/gelo. Sem correr risco tente libertar o telhado de neve acumulada.

APÓS

- No final da vaga de frio realize uma inspeção/limpeza aos sistemas de aquecimento, caleiras, telhados e sistema de escoamento.
- Faça a revisão aos pontos mais frágeis da habitação no final da época fria, garantindo a sua manutenção e a preparação para os dias mais quentes.



ANTES

- Realize uma inspeção ao veículo, para assegurar o bom funcionamento dos componentes críticos, como bateria, pneus, travões, ar condicionado, escovas limpa-vidros ou líquido anticongelante.
- Caso se desloque em zona com gelo ou neve, mantenha no veículo um kit de emergência que contenha:
 - cobertores ou roupa quente;
 - rádio a pilhas;
 - lanterna a pilhas;
 - pilhas de reserva;
 - material de primeiros socorros;
 - medicamentos essenciais;
 - pá ou enxada;
 - água potável e alimentos não perecíveis (para 2 a 3 dias).
- Assegure-se que o veículo tem combustível suficiente para circular.

**DURANTE**

- Evite deslocações desnecessárias.
- Mantenha mobilidade corporal enquanto conduz, para facilitar uma reação mais rápida e eficiente aos imprevistos e ajustar melhor o cinto de segurança.
- Regule a temperatura no interior do veículo, evitando calor excessivo que provoque sonolência ao condutor e diminuição da sua atenção aos alertas na condução.
- Adote uma condução defensiva:
 - Modere a velocidade. Com o frio, a humidade e a geada/neve tornam o pavimento muito escorregadio e a visibilidade muito reduzida.
 - Mantenha a distância de segurança para o veículo da frente.
 - Esteja atento a obstáculos nas vias.
 - Conduza com os faróis sempre acesos. Se necessário, ligue os faróis de nevoeiro.
- Em zonas com formação de gelo/neve, equipe o veículo com os acessórios aplicáveis, como: booster (para carregar a bateria), cabos de arranque, raspador de gelo para vidros, correntes ou pneus de inverno.

APÓS

- No final da vaga de frio realize uma inspeção aos componentes mais críticos do veículo.
- No final da época fria, recomenda-se que realize uma revisão ao veículo, acautelando especialmente o estado da bateria, dos pneus e do ar condicionado, preparando-o para os dias mais quentes.



ANTES

- Aproveitamento alimentação, água potável e medicamentos, se necessário.
- Prepare o contacto de um veterinário e associações que possam prestar auxílio, em caso de necessidade.

**No interior:**

- Mantenha os seus animais de companhia perto de si, nas mesmas condições de proteção e aquecimento.

**No exterior:**

- Recolha os seus animais (gado ou de companhia) para um local mais protegido e seguro.
- Recolha os seus animais de companhia para o interior da habitação, sempre que possível.

DURANTE

- Mantenha a calma e transmita confiança e segurança aos seus animais.

**No interior:**

- Proteja os seus animais de companhia com alguma peça quente, resguardados do frio e junto de si, se possível.
- Tenha atenção a lareiras, fogões a lenha e aquecedores, para evitar que os animais se queimem.
- Mantenha os cuidados prestados habitualmente.

**No exterior:**

- Vigie o estado de saúde dos seus animais durante a vaga de frio.
- Garanta a sua alimentação habitual e os cuidados aplicáveis.
- Garanta que têm sempre água fresca disponível.

APÓS

- Assegure-se de que os seus animais estão bem de saúde.
- Procure ajuda de um médico veterinário, sempre que detetar algum sinal estranho nos seus comportamentos.



**ANTES**

- Vigie o seu estado geral de saúde e prepare-se para a onda de frio extremo.
- Mantenha atenção às notícias e indicações das autoridades competentes.
- Vacine-se contra a gripe, sobretudo se estiver enquadrado no grupo de pessoas vulneráveis (por exemplo, com asma ou Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica).
- Se tomar medicação, aprovisione unidades adicionais.
- Mantenha uma boa hidratação.
- Prepare vestuário adequado à temperatura exterior, com especial atenção às extremidades – mãos, pés e cabeça.
- Identifique locais mais quentes para onde pode ter de se deslocar durante a vaga de frio.

DURANTE

- Esteja atento aos avisos de frio pelas autoridades competentes.
- Se sentir alguma complicação de saúde, ligue para o **SNS 24 (808 24 24 24)** e aconselhe-se.
- Controle a pressão arterial, porque pode existir agravamento de problemas já existentes (por exemplo, problemas circulatórios). O frio exige mais esforço ao coração, o que aliado à contração dos vasos sanguíneos (vasoconstrição), pode aumentar a pressão arterial e provocar enfartes.
- Se tomar medicação, cumpra as indicações recomendadas pelo médico.
- Faça atividade física moderada, preferencialmente no interior.
- Tenha cuidado com mudanças bruscas de temperatura.
- Contacte com familiares e amigos para perceber se necessitam de apoio.

Alimentação:

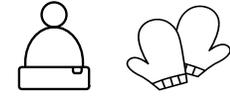
- Faça várias refeições ao longo do dia.
- Prefira alimentos ricos em nutrientes para ajudar o sistema imunitário no combate a infeções.
- Coma fruta e legumes todos os dias.
- Ingira muitos líquidos ao longo do dia, de preferência aquecidos.
- Evite bebidas alcoólicas, pois o álcool provoca vasodilatação, o que acelera a perda de calor.

No interior:

- Mantenha-se agasalhado.
- Areje a casa, nos períodos em que a temperatura exterior está mais elevada, para evitar a acumulação de humidade no interior e melhorar a qualidade do ar.
- Mantenha a temperatura interior entre os 19 e os 22 °C, se possível.
- Evite permanecer muito perto das fontes de calor.
- Tenha cuidado com as lareiras, porque os espaços fechados sem renovação do ar podem provocar intoxicação por concentração de monóxido de carbono.

No exterior:

- Evite roupa muito justa ou que faça transpirar.
- Vista-se como uma cebola - usar várias camadas de roupa em vez de uma peça grossa.
- Proteja as extremidades do frio – mãos, pés e cabeça.
- Escolha calçado confortável e antiderrapante para prevenir quedas.
- Mantenha as regiões dos olhos e das narinas hidratadas para evitar irritações.
- Procure um local mais quente onde possa permanecer durante o pico da vaga de frio, ou em alternativa procure espaços dotados de meios de climatização, por exemplo, numa estação de metro ou centros comerciais.

APÓS

- Mantenha atenção às notícias e indicações das autoridades competentes.
- Evite entrar/permanecer em locais fechados e com grande concentração de pessoas.
- Evite o contacto próximo com outras pessoas.
- Lave as mãos com frequência ou use toalhetes.
- Proteja a boca com um lenço de papel ou com o cotovelo, sempre que tossir/espirrar. Não utilize as mãos.
- Se adoecer, ligue para o **SNS 24 (808 24 24 24)** e aconselhe-se conforme os seus sintomas.
- Ligue para o **INEM (112)** em caso de emergência.

