



INFORMAÇÃO À POPULAÇÃO

Serviço Municipal de Proteção Civil



Informação validada em:	15/12/2025 12:13	Nº 09/2025	Nº de Páginas: 1
-------------------------	------------------	------------	------------------

FRIO

TEMPO FRIOS -
MEDIDAS PREVENTIVAS
SAIBA COMO SE PROTEGER >>

REPUBLICA PORTUGUESA SAÚDE SNS DGS Resposta Sazonal em Saúde

A Direção-Geral da Saúde (DGS) reforça a recomendação para a vacinação contra a gripe e COVID-19, bem como a adoção das seguintes medidas, para se proteger do frio e das infeções respiratórias:

FRIO

- **Mantenha o corpo quente:** use luvas, cachecol, gorro/chapéu, calçado e roupa quente, utilizando várias camadas de roupa;
- **Hidrate-se:** beba água e sopas;
- **Mantenha a casa quente:**
 - No exterior, tenha cuidado com **quedas**;
 - Mantenha-se especialmente atento se tiver algum problema de saúde.

INFEÇÕES RESPIRATÓRIAS

- Se tem mais de 60 anos, ou faz parte de um grupo de risco, vaccine-se contra a gripe e COVID-19
- Numa altura em que são mais frequentes as **infeções respiratórias**, é importante:
 - **Lavar ou desinfetar as mãos;**
 - **Adotar a etiqueta respiratória;**
 - Manter o distanciamento físico;
 - Arejar e ventilar os espaços;
 - Optar por **utilizar máscara** em locais muito frequentados ou espaços fechados, **sempre que tiver sintomas de infecção respiratória**.
- Mantenha-se em contacto e atento aos outros, ajudando-os a protegerem-se.

Mais informação pode ser obtida na página da [DGS](#).

Recordamos ainda a importância de [Ligue antes, Salve vidas](#).

Quando necessário, contacte o SNS 24 – 808 24 24 24 ou em caso emergência o 112.