

Recomendações contra O FRIO



Região Autónoma
da Madeira
Governo Regional

DRS

Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil
Direção Regional da Saúde



INVERNO

SAÚDE SAZONAL
PLANO DE CONTINGÊNCIA

Usar várias peças
de **roupa de algodão** ou de lã
sobrepostas, em
vez de um único
abafo;

Usar **calçado** que
proteja da água e
do frio;

Usar **luvas, gorro,
meias e cachecol**
(para manter as
zonas mais expostas
e extremidades
protegidas/quentes)

Usar um **creme
hidratante** para a
pele e para os
lábios;

**Manter-se
sempre que
possível em
movimento.**



Região Autónoma
da Madeira
Governo Regional

DRS

Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil
Direção Regional da Saúde



INVERNO
SAÚDE SAZONAL
PLANO DE CONTINGÊNCIA

**Dar preferência a
alimentos
quentes, em
várias refeições
ao dia, e em
pouca
quantidade de
cada vez**

**Evitar o consumo
das bebidas
alcoólicas, que
proporcionam
uma falsa
sensação de
calor**



Região Autónoma
da Madeira
Governo Regional

DRS

Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil
Direção Regional da Saúde



INVERNO
SAÚDE SAZONAL
PLANO DE CONTINGÊNCIA