

ONDAS DE FRIO

PROTEJA-SE DO FRIO
E CUIDE DE QUEM PRECISA!



ANTES



Verifique a previsão do tempo e se prepare.



Separe roupas adequadas, cobertores e agasalhos.



Cuide especialmente de crianças, idosos e pessoas em situação de rua.



Mantenha a vacinação em dia.

DURANTE



Use roupas adequadas para se manter aquecido.



Mantenha os ambientes ventilados, mas sem correntes de ar.



Evite mudanças bruscas de temperatura.



Hidrate-se e mantenha uma alimentação adequada.

DEPOIS



Fique atento a possíveis agravamentos de doenças respiratórias.



Procure atendimento médico se necessário.



Acompanhe os alertas da Defesa Civil.



Ajude quem mais precisa.



DEFESA CIVIL: PREVENIR É PROTEGER VIDAS!



Em caso de emergência
ligue 199 ou 193