

Exmo/a. Senhor/a Presidente,

As previsões da meteorologia indicam a ocorrência de tempo frio e seco para os próximos dias, encontrando-se em aviso meteorológico Amarelo, por persistência de valores baixos da temperatura mínima, 9 distritos do Continente (Braga, Vila Real, Bragança, Guarda, Aveiro, Lisboa, Setúbal, Évora e Beja).

Considerando o possível impacto na saúde destas condições, vimos solicitar a Vossa melhor atenção e disponibilidade para a ampla divulgação das recomendações infra, pelos meios de proximidade que considerem adequados.

**Neste sentido, a DGS recomenda a adoção das seguintes medidas:**

- Vacine-se contra a gripe ó contacte o seu Centro de Saúde. Se não for abrangido pela vacinação gratuita pode, com prescrição médica, adquirir a vacina na Farmácia (comparticipação de 37%);

**Proteja-se do frio:**

- Mantenha o corpo quente ó use luvas, cachecol, gorro/chapéu, calçado e roupa quente, utilizando várias camadas de roupa;
- Hidrate-se: ingira líquidos e sopas;

**Mantenha a casa quente:**

- Verifique se os equipamentos de aquecimento estão em condições de ser usados e o estado de limpeza da chaminé da lareira;
- Se utilizar lareiras, braseiras, salamandras ou equipamentos de aquecimento a gás ventile as divisões da casa. A acumulação de gases pode causar intoxicação ou morte.
- No exterior, tenha cuidado com quedas;

**Mantenha-se especialmente atento se tiver algum problema de saúde:**

- Tome os medicamentos para a sua doença conforme a indicação do seu médico;
- Não tome antibióticos sem indicação médica;
- Não vá de imediato para a Urgência Hospitalar; se necessário contacte o SNS 24 - 808 24 24 24, ou 112 ou o seu médico assistente;

Mantenha-se em contacto e atento aos outros, ajude-os a protegerem-se.

Em anexo remetemos algumas imagens que podem utilizar como suporte à divulgação das presentes recomendações, através das Vossas redes sociais e *sites* ou através da sua impressão e colocação em locais que considerem estratégicos, e os links com 2 vídeos que poderão utilizar livremente:

<https://www.dgs.pt/saude-a-a-z.aspx?v=8e00381f-52ce-45fb-b5a0-35fe84fa926a#saude-de-a-a-z/frio/materiais-de-divulgacao>

Permanecemos disponíveis para qualquer questão que queiram colocar.

Melhores cumprimentos

Graça Freitas

Diretora-Geral da Saúde | *Director General of Health*

*No quadro do processo de desmaterialização da DGS, esta mensagem não terá qualquer suporte de papel, pelo que não será enviado ofício.*

