

Recomendaciones frente al **FRÍO**



Emplear **ropa de abrigo resistente al viento y a la humedad** y usar **calzado antideslizante**.



Varias capas de ropa fina protegen más que una gruesa al formar cámaras de aire aislante entre ellas.



Mantener el calor del hogar. Cerrar puertas y ventanas.



Beber líquidos, sobre todo agua y bebidas calientes, y **evitar el consumo de alcohol**.



En caso de emplear **braseros o chimeneas**, **ventilar** la estancia para evitar la acumulación de monóxido y dióxido de carbono.



No utilizar estufas de exterior en el interior, para evitar intoxicaciones por monóxido de carbono.



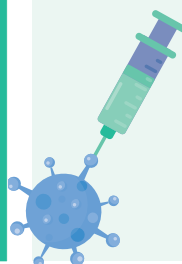
Informarse sobre las previsiones meteorológicas antes de salir de casa.



Respirar por la nariz y no por la boca.



Prestar mayor atención a las **personas más vulnerables**. Si es necesario, **contactar con personal sanitario**.



Mantenerse al día del calendario de vacunas frente a las enfermedades respiratorias.

Más información:

[Calendario de vacunas](#)

[Aire saúde_Recomendaciones frío](#)



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE



USC
UNIVERSIDADE
DE SANTIAGO
DE COMPOSTELA