

Recomendacións fronte ao **FRÍO**



Empregar roupa de abrigo resistente ao vento e á humidade e usar calzado antiesvarante.



Varias capas de roupa fina protexen máis que unha grossa ao formar cámaras de aire illantes entre elas.



Manter a calor do fogar. Pechar portas e xanelas.



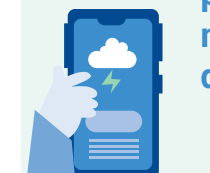
Beber líquidos, sobre todo auga e bebidas quentes, e evitar o consumo de alcol.



No caso de empregar braseiros ou chemineas, ventilar a estancia para evitar a acumulación de monóxido e dióxido de carbono.



Non utilizar estufas de exterior no interior, para evitar intoxicacións por monóxido de carbono.



Informarse sobre as previsións meteorolóxicas antes de saír da casa.



Respirar polo nariz e non pola boca.



Prestar maior atención ás persoas máis vulnerables. Se é necesario, contactar con persoal sanitario.



Manterse ao día do calendario vacinal fronte ás enfermidades respiratorias.

Máis información:

 Calendario vacinal

 Aire saúde_Recomendacións frío



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE



USC
UNIVERSIDADE
DE SANTIAGO
DE COMPOSTELA