

Mantenha a habitação limpa, arejada e aquecida

- Proteja frestas de portas e janelas;
- Respeite as normas e instruções na instalação dos equipamentos de queima para aquecimento e garanta a manutenção de lareiras, salamandras e outros;
- Antes de se deitar ou sair de casa certifique-se de que apagou ou desligou os equipamentos de aquecimento, de forma a evitar fogos ou intoxicações;
- Tenha cuidado com as infiltrações e humidades, as quais favorecem o desenvolvimento de microorganismos (bolors, fungos, leveduras e ácaros) que podem originar alergias e infeções respiratórias;
- Desobstrua os sistemas de escoamento das águas pluviais, nomeadamente dos quintais e varandas e retirada de inertes que possam ser arrastados; limpe as caleiras dos telhados da habitação, bem como adufas e levadas;
- Antes de usar roupas de Inverno, em geral, malhas de lã e têxteis de lar (cobertores, mantas...) proceda à sua lavagem ou exposição ao sol (quando estão muito tempo guardadas, estão sujeitos a acumular bolors, ácaros, mofo).

Proteja-se do vento e do frio!

- Não se exponha a mudanças bruscas de temperatura e evite correntes de ar;
- Opte por roupas de algodão e de lã;
- Mantenha o vestuário seco;
- Cubra as mãos, os pés e a cabeça;
- Use calçado adequado que evite o risco de queda;
- Evite molhar os pés e, conseqüentemente, o seu arrefecimento;
- Use um creme hidratante para a pele e para os lábios;
- Movimente-se! O melhor aquecimento para o corpo é o movimento.

