

(ポルトガル語)

寒さ対策のお知らせ

AVISO SOBRE MEDIDAS CONTRA O FRIO

Acreditamos que os abrigos são frios, há poucos cobertores e os aquecedores não são suficientes. Sem alimentação fica difícil para o corpo produzir energia e calor.

Em momentos como este, em primeiro lugar, é importante proteger-se para que o corpo não perca calor.

Evite ficar nas proximidades das portas por onde o vento entra; Forre o chão com papelão ou outro material; Insira toalhas ou panos nas costas; Ao dormir, aproxime-se de outras pessoas aproveitando mutuamente o calor corporal de cada um.

Não só quando se sentir frio, se o corpo começar a tremer, peça ajuda imediatamente ao médico ou ao enfermeiro mais próximo.