

Proteja-se do Frio!



Recomendações e Medidas de Prevenção Gerais e para os Grupos Vulneráveis

Recomendações Gerais

Em casa

- faça um bom isolamento nas portas e janelas para evitar a entrada de frio e a saída de calor
- instale um termómetro em local visível mantendo a temperatura entre os 19-22 °C
- mantenha actividade fazendo pequenos exercícios com os braços, pernas e dedos para activar a circulação sanguínea
- ingira bebidas e refeições quentes
- tenha cuidado na utilização de lareiras em locais fechados devido à possível formação do monóxido de carbono (gás letal)
- tenha cuidado com a utilização de aquecedores eléctricos próximo de materiais inflamáveis

Fora de casa

- use várias camadas de roupa em vez de uma única muito grossa
- cubra as extremidades: proteja a cabeça com chapéu ou gorro, use luvas e calçado adequado para evitar perdas de calor
- use roupas folgadas e dê preferência a tecidos de fibras naturais (algodão, lã e seda)
- proteja o rosto, evitando a entrada de ar frio nos pulmões
- procure manter-se seco pois o corpo arrefece rapidamente com a humidade
- procure um local baixo e abrigado quando a temperatura baixa muito e há muito vento

IDOSOS

- faça pequenos movimentos com os braços, pernas e dedos (ativam a circulação sanguínea e evitam o arrefecimento do corpo)
- ingira líquidos mornos
- coma mesmo que não sinta muita fome, em especial sopas e bebidas quentes (leite e chá)
- evite sair de casa nos períodos de mais frio
- faça as compras alimentares que cheguem para um período de 2-3 dias sempre que esteja previsto a aproximação de um período de muito frio
- se tiver que sair de casa, use várias camadas de roupa e proteja as extremidades (chapéu ou gorro, luvas e cachecol)
- tente manter a habitação numa temperatura de conforto (19-22 °C)
- familiares, amigos e vizinhos devem visitar ou telefonar às pessoas idosas para verificar o seu estado de saúde e conforto térmico



Bebés ou recém nascidos

São particularmente sensíveis às baixas temperaturas e podem desenvolver hipotermia rapidamente.

Não deve sair de casa com o bebé ou recém nascido nos dias frios.

No caso de ter de sair de casa:

- cubra a cabeça e as extremidades (mãos, pés e orelhas) do bebé
- utilize várias camadas de roupa em vez de uma única peça grossa
- se o seu bebé faz aleitamento exclusivo deixe-o mamar em horário livre
- se o bebé não faz aleitamento materno exclusivo, ofereça de beber regularmente ao bebé
- transporte o bebé num carrinho que permita o seu movimento para se aquecer



Crianças asmáticas

- evite atividades físicas no exterior
- tenha por perto o tratamento para situações de crise (broncodilatador inalável)
- informe o professor/educador destas recomendações

Doentes crónicos

Os doentes cardíacos, vasculares ou doentes com insuficiência respiratória estão em risco acrescido à exposição ao frio.

Fazem também parte deste grupo os doentes reumáticos e diabéticos.

Siga com empenho as **recomendações gerais** e adote as medidas de proteção. Se necessário, aconselhe-se com o seu médico.

Certifique-se que tem sempre consigo os medicamentos necessários.



**Em caso de dúvida
Linha de Saúde 24**

808 24 24 24

Portugal situa-se entre os países da Europa com os valores mais elevados de excesso de mortalidade de inverno.

DEPARTAMENTO DE SAÚDE PÚBLICA e PLANEAMENTO

Tel: 289 889 516 Fax: 289 82 10 91 e-mail: dsp@arsalgarve.min-saude.pt