

Nº Informação nº305/ 2024

Data Emissão: 09.01.2024

ULSNA ULSBA ULSLA ULSAC

INFORMAÇÃO PARA SERVIÇOS DE SAÚDE E ENTIDADES PARCEIRAS

FONTE	AVALIAÇÃO DE RISCO CRITÉRIOS	INFORMAÇÃO
IPMA	AVISO Tempo Frio	<input checked="" type="checkbox"/> Verde <input type="checkbox"/> Amarelo <input type="checkbox"/> Laranja <input type="checkbox"/> Vermelho
	PREVISÃO: 1. Próximos dias frios 2. Descida brusca da temperatura mínima 3. Onda de Frio	1. <input checked="" type="checkbox"/> Informação IPMA dia 09.01 às 07:13h 2. <input type="checkbox"/> 3. <input type="checkbox"/>
DGS	eVM (regional) Excesso de mortalidade nos dias 07 e 08.01.2024 Informação disponível em Vigilância da Mortalidade, hoje dia 09.01.2024.	<input checked="" type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não
Entidades: IPMA APA/ARH Alentejo Proteção Civil Outras	Outras Informações Relevantes:	Recomendações à População na página da internet da ARS Alentejo. Em anexo - Cartaz da DGS com recomendações: Proteja-se do Frio e Sintomas de Gripe

Informações: saude.sazonal@arsalentejo.min-saude.pt

Consulte: <http://www.dgs.pt> ou <http://www.arsalentejo.min-saude.pt>

Legenda:

Instituto Português do Mar e da Atmosfera - Aviso Meteorológico por Tempo Frio ou por Tempo Quente:

- Verde** Não se prevê nenhuma situação meteorológica de risco.
- Amarelo** Situação de risco para determinadas actividades dependentes da situação meteorológica.
- Laranja** Situação meteorológica de risco moderado e elevado.
- Vermelho** Situação meteorológica de risco extremo.

Direção-Geral da Saúde-Sistema de Vigilância Electrónica de Mortalidade em tempo real (eVM SICO) – ARS Alentejo:

Nº de óbitos diários por todas as causas.

<https://evm.min-saude.pt/>



arsalentejo

Administração Regional de Saúde do Alentejo, I.P.

SAÚDE SAZONAL

Administração Regional de Saúde do Alentejo
Departamento de Saúde Pública e Planeamento



PROTEJA-SE DO FRIO

10 Recomendações para a sua saúde

Proteja a sua saúde do frio e saiba o que fazer perante os primeiros sintomas de gripe.



- 1 MANTENHA O CORPO QUENTE**
Utilize várias camadas de roupa
- 2 PROTEJA AS EXTREMIDADES**
Utilize gorro, luvas e calçado quente
- 3 MANTENHA-SE HIDRATADO**
Ingira líquidos e sopas
- 4 MANTENHA-SE EM CONTACTO**
e atento aos outros
- 5 MANTENHA A CASA QUENTE**
Não esquecer de ventilar
- 6 VERIFIQUE A CLIMATIZAÇÃO**
Radiador, lareira, braseira

AOS PRIMEIROS SINTOMAS DE GRIPE



- 7 AUTOCUIDADO**
Ligue SNS 24: 808 24 24 24
não vá de imediato à urgência
- 8 ETIQUETA RESPIRATÓRIA**
Espirrar e tossir para cotovelo
Lavar as mãos
- 9 DISTÂNCIAMENTO FÍSICO**
Evite o contacto próximo
com outras pessoas
- 10 MEDICAMENTOS**
Só com indicação
Antibiótico só com prescrição

