

## PERÍODOS DE FRIO INTENSO

A administração Regional de Saúde do Alentejo, recomenda que nos dias de frio intenso se tenham alguns cuidados especiais de prevenção a nível pessoal, das condições da habitação e de proteção das pessoas mais vulneráveis aos efeitos na saúde do frio como as pessoas que vivem sós/isoladas ou sem abrigo, os idosos e as crianças.

O frio intenso pode ter efeitos prejudiciais na saúde como o enregelamento, a hipotermia e o agravamento de algumas doenças cardíacas e respiratórias.

### Medidas a tomar durante os períodos de frio:

#### Adopte as seguintes medidas gerais

- Vista várias **camadas de roupa** em vez de uma única peça de tecido grosso;
- Use **calçado quente** e que não escorregue;
- Tome **banho com água morna** e use **creme hidratante** em especial nas mãos, pés, cara e lábios;
- Beba **líquidos mornos** como sopas, chá e leite;
- Coma **legumes e frutas**;
- Tenha cuidado com a utilização dos **aquecimentos a gás e a lenha** (braseiras, salamandras, lareiras), para evitar queimaduras e intoxicações;
- Tenha em casa uma reserva de **alimentos e medicamentos**;
- Promova o **arejamento da casa** regularmente.
- Quando viajar de **automóvel** cumpra as regras de segurança: cuidado com a berma da estrada pois pode haver gelo

#### Tenha as seguintes precauções ao Ar Livre

- Se **trabalha no exterior**, proteja o corpo com roupa e calçado adequado;
- Em dias de muito **vento**, procure andar por locais abrigados.

#### Tome medidas relativamente às pessoas mais vulneráveis:

##### Pessoas Sós/ Isoladas/ Pessoas Sem-Abrigo

- Certifique-se que familiares, vizinhos e amigos que **vivem sozinhos**, se encontram bem de saúde e em condições de conforto;
- Preocupe-se com as pessoas sem-abrigo.

##### Crianças

- Quando sair de casa com **bebés ou crianças**, proteja-os bem do frio.

##### Idosos

- Se cuida de **idosos** ou de pessoas com alguma dificuldade de **mobilidade**, incentive-os a fazer pequenos movimentos com os dedos, braços e pernas, pois evitam o arrefecimento.

**Mantenha-se atento aos Avisos e informações dos organismos oficiais sobre previsões meteorológicas e alertas e para mais informação consulte:**

- Administração Regional de Saúde do Alentejo, I.P. – [www.arsalentejo.min-saude.pt](http://www.arsalentejo.min-saude.pt)
- Direção-Geral da Saúde – [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)
- Autoridade Nacional de Protecção Civil – [www.prociv.pt](http://www.prociv.pt)
- IPMA - Instituto Português do Mar e da Atmosfera – [www.ipma.pt](http://www.ipma.pt)

Se necessitar ligue para: **Saúde 24 - 808 24 24 24** e em caso de emergência para - **112**