



PERIODOS DE FRIO INTENSO

Nos dias de frio intenso são necessários alguns cuidados de prevenção a nível pessoal e das condições da habitação.

O frio intenso pode ter efeitos prejudiciais na saúde como o **enregelamento**, a **hipotermia** e o agravamento de algumas doenças cardíacas e respiratórias, em especial atenção a **crianças**, **idosos** e **pessoas sem-abrigo**.

Durante os períodos de frio, recomenda-se que:

- 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.

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.

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.

Viagem

- Quando viajar de **automóvel** cumpra as regras de segurança: cuidado com a berma da estrada pois pode haver gelo.

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
- Direcção-Geral da Saúde – www.dgs.pt
- Autoridade Nacional de Protecção Civil – www.prociv.pt
- Instituto de Meteorologia – www.meteo.pt

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