

## Recomendações para se proteger do frio

Tendo em conta a descida das temperaturas previstas para os próximos dias, importa relembrar a população para a necessidade de adotar um conjunto de procedimentos que mantendo o seu conforto térmico previnam os efeitos do frio na saúde.

Deve ser dada especial atenção às pessoas mais vulneráveis, nomeadamente às crianças e pessoas com mais de 65 anos, pois são grupos que não têm grande perceção das alterações de temperatura. Devem em permanência nestes dias em que as temperaturas vão descer ser seguidas as recomendações para proteção dos efeitos negativos do frio:

### No domicílio

- Mantenha a temperatura da sua casa entre os 18°C e os 21°C;
- Se não conseguir aquecer todas as divisões da casa, tente manter a sala de estar quente durante o dia e aqueça o quarto antes de se ir deitar;
- Se utilizar lareiras, braseiras, salamandras ou equipamentos a gás mantenha a correta ventilação das divisões de forma a evitar a acumulação de gases nocivos à saúde, evitando os acidentes por monóxido de carbono que podem ser causa de intoxicação ou morte;
- Não utilize fogão a gás, forno ou fogareiro a carvão para aquecimento da casa, nem utilize equipamentos de aquecimento de exterior em espaços interiores;
- Evite dormir/descansar muito perto dos equipamentos de aquecimento;

- Apague ou desligue os equipamentos de aquecimento antes de se deitar ou sair de casa, de forma a evitar fogos ou intoxicações;
- Promova uma boa circulação de ar, não fechando completamente os aposentos, mas evite as correntes de ar frio;
- Mantenha sob vigilância a utilização de botijas de água quente, para evitar o risco de queimadura.

### **Higiene pessoal e vestuário**

- Mantenha a pele hidratada, principalmente mãos, pés, cara e lábios;
- Use várias camadas de roupa, em vez de uma única muito grossa, e não use roupas demasiado justas que dificultem a circulação sanguínea;
- Proteja as extremidades do corpo (com luvas, gorro, meias quentes e cachecol) e use calçado adequado às condições climatéricas;

### **Alimentação**

- Faça refeições mais frequentes encurtando as horas entre elas;
- Dê preferência a sopas e a bebidas quentes, como leite ou chá;
- Aumente o consumo de alimentos ricos em vitaminas, sais minerais e antioxidantes (ex. frutos e hortícolas) pois contribuem para minimizar o aparecimento de infeções;
- Evite bebidas alcoólicas visto que provocam vasodilatação com perda de calor e arrefecimento do corpo.

### **Atividades e Exercício físico no exterior**

- Mantenha a prática de exercício físico habitual mas em situações de frio intenso evite fazer exercício físico de esforço ao ar livre;
- Se tiver de realizar trabalho com muito esforço, proteja-se com roupa adequada e vá doseando o esforço;
- Procure um local abrigado se a temperatura diminuir e houver muito vento;

- Evite caminhar sobre o gelo devido ao risco de lesões por queda;

### **Bebés ou recém-nascidos**

- Não deve sair de casa com o bebé ou recém-nascido nos dias de frio intenso;
- No caso de ter de sair de casa agasalhe o bebé, principalmente a cabeça e as extremidades (mãos, orelhas e pés);
- Utilize várias camadas de roupa em vez de uma única peça grossa;
- Dê de beber regularmente ao bebé;
- Transporte o bebé num carrinho que lhe permita movimentar-se para se aquecer e verifique se está bem protegido do frio;
- Evite transportar as crianças em porta-bebés tipo mochila, que poderá comprimir as pernas e causar enregelamento.

### **Pessoas idosas**

- Os idosos precisam do acompanhamento dos familiares ou prestadores de cuidados para que sejam tomadas as medidas adequadas em situações de frio descritas nas recomendações gerais, nomeadamente ao nível da alimentação, vestuário, cuidados com os equipamentos de aquecimento e precauções ao sair de casa;
- Os familiares, amigos e vizinhos têm um papel importante devendo manter um acompanhamento de proximidade, sempre que possível, de pessoas idosas sós/isoladas, fazendo um telefonema ou contactando pessoalmente, pelo menos uma vez por dia, para prestar ajuda e verificar o seu estado de saúde e conforto.

### **Os doentes cardíacos, vasculares, reumáticos, com diabetes e com insuficiência respiratória (incluindo asma e doença pulmonar crónica obstrutiva):**

Devem certificar-se que têm sempre consigo os seus medicamentos habituais e ter em conta a redução de atividades físicas no exterior se revelarem sintomas.

### **Em caso de gripe tenha atenção:**

- Evitar a proximidade de pessoas com sinais de doença (manter uma distância superior a 1 metro)
- Lavar frequentemente as mãos com água e sabão
- Quando espirrar ou tossir deve utilizar lenços de papel (inutilizando-os de seguida) ou tapar a boca e nariz com o antebraço.
- Evite tocar na boca, no nariz ou nos olhos, sem ter as mãos lavadas
- Se achar que está com sintomas de gripe, evite ir de imediato às urgências. Descanse, beba muitos líquidos, não se agasalhe demasiado; tome medicamentos para a febre e dores. Não tome antibióticos sem indicação médica. Se tiver uma doença crónica ou os sintomas se prolongarem sem melhoria ou se agravarem contacte o seu médico ou o seu Centro de Saúde.

**Em caso de dúvidas ou necessidade ligar para SNS 24 (808 24 24 24)**