

PROTEJA-SE DO FRIO!

Recomendações do Departamento de Saúde Pública

O **Departamento de Saúde Pública da ARS Centro**, através da coordenação regional do Plano de Saúde Sazonal Outono-Inverno 2023-2024/Estratégia Regional de Monitorização e Intervenção na Resposta Sazonal em Saúde, vem chamar a atenção para as medidas de proteção da saúde perante o frio:

- Mantenha o **conforto térmico** das habitações, assegurando o seu aquecimento e sem prejuízo de garantir o arejamento e ventilação necessários (abertura intermitente de janelas e portas em horas do dia mais favoráveis).
- Tenha atenção às braseiras e fogareiros de carvão: além do risco de incêndio, podem provocar intoxicações, potencialmente mortais, pelo monóxido de carbono.
- Utilize **várias camadas de roupa**, de preferência de tecidos naturais (algodão e lã) e, nos dias mais frios, cubra as extremidades (cabeça e mãos) se tiver de sair de casa.
- Mantenha os **pés quentes e confortáveis**, utilizando meias e calçado apropriado.
- **Tome banho com água não muito quente** e garanta que a temperatura ambiente do quarto de banho é confortável. Vá reduzindo, progressivamente, a temperatura da água do banho.
- Depois do banho, **enxugue-se rápida e vigorosamente** com uma toalha seca e vista-se de seguida.
- Reforce a sua alimentação e **ingira bebidas e alimentos quentes** (sem ser demasiado quentes, pelo risco de queimadura...), como sopas, chás ou leite. **Evite as bebidas alcoólicas**, porque desidratam e fazem perder calor;
- Mantenha a atividade física (por exemplo, fazendo movimentos suaves de braços ou mãos/dedos, para se manter mais quente), mas evite o exercício físico intenso ou extenuante.
- **Cumpra a medicação crónica** que lhe foi prescrita. Garanta uma reserva de medicamentos para vários dias: assim evitará sair à rua nos dias mais frios. Em caso de dúvida, contacte o seu médico assistente ou o seu farmacêutico.
- Contacte, com regularidade, os seus **familiares ou amigos que vivem isolados**, em especial se idosos ou acamados. Assegure que se encontram bem e que dispõem de alimentos, medicamentos e outros bens essenciais.
- Atenção às quedas: **utilize calçado antiderrapante** e evite saídas em períodos de chuva ou geada.
- **Vaccine-se**, de acordo com as recomendações da Direção-Geral da Saúde e do seu médico. Na presente época sazonal, a vacinação contra a gripe e a COVID-19 é especialmente importante em idosos e em portadores de doença crónica.
- Caso desenvolva sinais ou sintomas de infeção (febre/arrepios de frio, dores musculares, tosse, falta de ar de início súbito ou agravada...), mantenha-se isolado em casa e contacte a linha [SNS 24](tel:808242424) (808 24 24 24 – custo de chamada local) para triagem e orientação.

Para mais informações, recomendamos que aceda com regularidade ao sítio do [Instituto Português do Mar e da Atmosfera/IPMA](#) (previsões e avisos meteorológicos) e ao sítio da [Proteção Civil](#).

No respeitante ao aconselhamento em saúde, convidamo-lo a aceder ao sítio da [Direção-Geral da Saúde](#).

Coimbra, 7 de janeiro de 2024