

PROTEJA-SE DO FRIO!

Recomendações do Departamento de Saúde Pública

O Departamento de Saúde Pública da ARS Centro, através da coordenação regional do Plano para a Resposta Sazonal em Saúde – Módulo Inverno 2024/25, vem alertar para medidas de proteção da saúde perante o frio:

- Mantenha o **conforto térmico** das habitações, assegurando o seu aquecimento sem prejuízo de garantir o arejamento e ventilação necessários (abertura intermitente de janelas e portas em horas do dia mais favoráveis).
- Especial cuidado com braseiras e fogareiros a carvão: além do risco de incêndio, podem provocar intoxicações, potencialmente mortais, por monóxido de carbono.
- Utilize **várias camadas de roupa**, de preferência de tecidos naturais (algodão e lã) e, nos dias mais frios, cubra também 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**, 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**. 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**. Ter especial atenção a idosos ou acamados, assegurando 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. Nesta época, a vacinação contra a gripe e a COVID-19 é especialmente importante em idosos e em portadores de doenças crónicas.
- Caso desenvolva ou agrave sinais ou sintomas de infeção (febre, arrepios de frio, dores musculares, tosse, falta de ar), mantenha-se isolado em casa e contacte a linha [SNS 24 \(808 24 24 24](tel:808242424) – custo de chamada local) para triagem e orientação por um profissional de saúde.

Para mais informações, recomendamos que aceda com regularidade a www.ipma.pt - Instituto Português do Mar e da Atmosfera/IPMA (previsões e avisos meteorológicos) e a www.prociv.pt/pt-pt/paginas/default.aspx - Proteção Civil.

Para outras recomendações sobre saúde, aceda a www.dgs.pt - Direção-Geral da Saúde.

Dezembro de 2024