

Frio - Recomendações gerais para a população

A exposição ao frio intenso, particularmente durante vários dias consecutivos, pode contribuir para a transmissão de doenças infecciosas do aparelho respiratório e provocar lesões relacionadas com o frio. O enregelamento e hipotermia entre outros **problemas de saúde graves** podem obrigar a cuidados médicos de emergência.

Recomendações principais

- Mantenha o corpo hidratado e quente;
- Mantenha-se protegido do frio;
- Mantenha a casa quente;
- Mantenha-se especialmente atento se tiver algum problema de saúde;
- Mantenha-se em contacto e atento aos outros.

Antes de um período de frio

- Verifique se os equipamentos utilizados para aquecimento estão em condições de ser usados e o estado de limpeza da chaminé da lareira;
- Coloque um termómetro dentro de casa em local visível;
- Calafete portas e janelas para evitar a entrada de ar frio e a saída do calor acumulado;
- No caso de estar prevista a ocorrência de um período de frio intenso ou neve forte, assegure-se de que dispõe dos bens necessários para 2 ou 3 dias, de modo a evitar sair de casa. Atenda às necessidades de bens alimentares, água potável, medicamentos e botijas de gás suplementares, se for o caso;
- Mantenha-se atento às previsões meteorológicas.

Durante um período de 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 de aquecimento 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 causar intoxicação ou morte;
- Não utilize fogão a gás, forno ou fogareiro a carvão para aquecer a casa. Também não deve utilizar equipamentos de aquecimento de exterior em espaços interiores;
- Evite dormir/descansar muito perto da fonte de calor;
- Apague ou desligue os sistemas 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 as divisões da casa, mas evite as correntes de ar frio;
- Mantenha sob vigilância a utilização de botijas de água quente, para evitar o risco de queimadura.
Cuidados pessoais 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 meteorológicas;
- Evite andar descalço no chão frio ou molhado.

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 (por exemplo, frutos e hortícolas), pois contribuem para minimizar o aparecimento de infeções;
- Faça uma alimentação variada e saudável, evitando alimentos fritos, com muita gordura ou açucarados;
- Evite bebidas alcoólicas 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 de intensidade física, proteja-se com roupa adequada e vá doseando o esforço;
- Procure um local abrigado se a temperatura diminuir e houver muito vento;
- Em caso de frio intenso faça pequenos movimentos com os dedos, os braços e as pernas evitando o arrefecimento do corpo;
- Evite caminhar sobre o gelo devido ao risco de lesões por queda;
- Procure manter-se seco e evite arrefecer com a roupa transpirada no corpo;
- Beba água antes, durante e depois da atividade física para evitar a desidratação.

Se vai viajar de automóvel

- Informe-se sobre a previsão meteorológica, sobre problemas de circulação automóvel e assegure-se de que dispõe de um mapa ou outro meio de localização;
- Se a previsão meteorológica incluir a queda de neve leve roupas quentes e mantas bem como comida e bebidas quentes, tendo em conta que pode ficar bloqueado;
- Evite viajar sozinho ou em situações de reduzida visibilidade;

Para além das recomendações anteriores, tenha em conta as orientações da Direção-Geral da Saúde (DGS) para proteção contra a **gripe**.

Em caso de emergência ligue para o 112.

Para mais informações ligue para SNS 24: 808 24 24 24