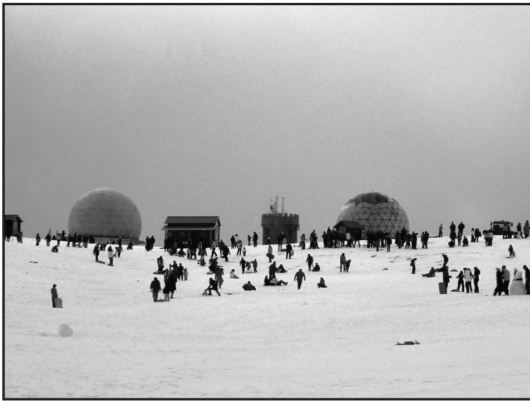


ULSNE CONSIGO

A exposição a períodos de frio intenso pode prejudicar a saúde



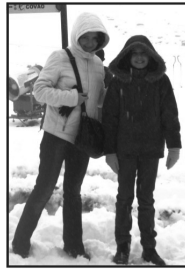
TENHA ATENÇÃO

Crianças e idosos podem precisar de ajuda e cuidados por terem pouca perceção do frio

Doentes crónicos, trabalhadores no exterior e pessoas sem-abrigo também podem estar em risco

Proteção individual

- * Use várias camadas de roupa, em vez de uma única muito grossa, e não use roupas demasiado justas
- * Proteja as extremidades do corpo (use luvas, gorro, meias quentes e cachecol)
- * Procure manter-se seco e evite arrefecer com a roupa transpirada no corpo
- * Evite andar descalço no chão frio ou molhado
- * Faça refeições mais frequentes encurtando as horas entre elas, aumentando o consumo de frutos e hortícolas



* Dê preferência a sopas e a bebidas quentes, (leite ou chá), e evite bebidas alcoólicas

- * 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
- * Faça pequenos movimentos com os dedos, os braços e as pernas evitando o arrefecimento do corpo



Habitação

- * 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 VIAJAR DE CARRO

- * Se a previsão meteorológica incluir a queda de neve, leve roupas quentes e mantas, bem como comida e bebidas quentes, pois pode ficar bloqueado
- * Evite viajar sozinho de automóvel ou em situações de reduzida visibilidade
- * Ligue o aquecimento do carro 10 minutos em cada hora e baixe um pouco os vidros para arejar
- * Se o carro bloquear, ligue 112, prenda uma manta colorida na janela ou na antena do carro para chamar a atenção, cubra o corpo com mantas e mantenha-se desperto



Previna a Incêndios, Queimaduras e Intoxicações

A incorreta utilização dos equipamentos de aquecimento usados em períodos de frio podem ser responsáveis por acidentes.

CUIDADOS A TER:

- * Se utilizar lareiras, braseiras, salamandras ou equipamentos a gás mantenha a correta ventilação das divisões de forma a evitar a acumulação de gases prejudiciais à saúde (ex. monóxido de carbono)
- * Apague/desligue os aparelhos antes de se deitar ou sair de casa
- * Evite dormir/descansar próximo dos equipamentos de aquecimento
- * Não utilize fogão a gás, forno ou fogareiro a carvão para aquecimento da casa, nem utilize equipamentos de aquecimento de exterior em espaços interiores

Em caso de emergência ligue 112

Para mais informações:

- Contacte Linha Saúde 24—808 24 24 24
- Consulte em www.dgs.pt—Recomendações gerais para a população em períodos de frio intenso

Esteja atento a:

- Recomendações Proteção Civil em www.proci.pt
- Previsão meteorológica em www.meteo.pt

O frio pode provocar o agravamento de doenças crónicas, enregelamento dos membros, ulcerações e hipotermia

Hipotermia

Situação mais grave relacionada com o frio

SINTOMAS:

- * Sensação de frio
- * Dor na parte exposta do corpo
- * Tremores fortes
- * Exaustão

O QUE FAZER:

- * Chamar de imediato o médico (ligar 112)
- * Colocar a pessoa num local aquecido
- * Remover a roupa molhada e aquecer a pessoa envolvendo-a com cobertores
- * Dar bebidas quentes (sem cafeína e não alcoólicas), se a pessoa estiver consciente

O QUE NÃO FAZER:

- * Não tentar reaquecer a zona corporal afetada no local, mas tentar parar o arrefecimento dessa zona
- * Não massajar a zona afetada para não danificar os tecidos afetados
- * Não usar o calor de uma lareira, fogão ou radiador para aquecer a zona afetada porque esta está dormente e pode ser queimada

Folheto elaborado ao abrigo do novo Acordo Ortográfico

Editor: DGS/DSAO Apresentação Gráfica: Carla Selada Imagens: Carla Selada, Clipart

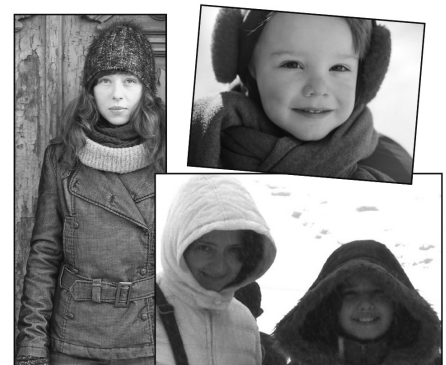
1899-2012
112 anos

Direção-Geral da Saúde
www.dgs.pt

Ministério da Saúde

FRIO INTENSO

SAIBA COMO PROTEGER-SE



Divisão de Saúde Ambiental e Ocupacional
Direção-Geral da Saúde