



ALERTA À POPULAÇÃO PERÍODOS DE FRIO INTENSO

Nos dias de frio intenso são necessários alguns cuidados de prevenção a nível pessoal e das condições da habitação.

O frio intenso pode ter efeitos prejudiciais na saúde como o enregelamento, a hipotermia e o agravamento de algumas doenças cardíacas e respiratórias, em especial atenção a crianças, idosos e pessoas sem-abrigo.

Durante os períodos de frio, recomenda-se que:

- Vista várias camadas de roupa em vez de uma única peça de tecido grosso;
- Use calçado quente e que não escorregue;
- Tome banho com água morna e use creme hidratante em especial nas mãos, pés, cara e lábios;
- Beba líquidos mornos como sopas, chá e leite;
- Coma legumes e frutas;
- Tenha cuidado com a utilização dos aquecimentos a gás e a lenha (braseiras, salamandras, lareiras), para evitar queimaduras e intoxicações;
- Tenha em casa uma reserva de alimentos e medicamentos;
- Promova o arejamento da casa regularmente.

Precauções ao Ar Livre

- Se trabalha no exterior, proteja o corpo com roupa e calçado adequado;
- Em dias de muito vento, procure andar por locais abrigados.

Pessoas Sós/ Isoladas/ Pessoas Sem-Abrigo

- Certifique-se que familiares, vizinhos e amigos que vivem sozinhos, se encontram bem de saúde e em condições de conforto;
- Preocupe-se com as pessoas sem-abrigo.

Crianças

- Quando sair de casa com bebés ou crianças, proteja-os bem do frio.

Idosos

- Se cuida de idosos ou de pessoas com alguma dificuldade de mobilidade, incentive-os a fazer pequenos movimentos com os dedos, braços e pernas, pois evitam o arrefecimento.

Viagem

- Quando viajar de automóvel cumpra as regras de segurança: cuidado com a berma da estrada pois pode haver gelo.

Mantenha-se atento aos Avisos e informações dos organismos oficiais sobre previsões meteorológicas e alertas e para mais informação consulte:

- Administração Regional de Saúde do Alentejo, I.P. - www.arsalentejo.min-saude.pt
- Direcção-Geral da Saúde - www.dgs.pt
- Autoridade Nacional de Protecção Civil - www.prociv.pt
- Instituto de Meteorologia - www.meteo.pt

**Se necessário ligue para: Saúde 24 - 808 24 24 24
e em caso de emergência 112**