

Precauções ao ar livre

- Se tiver que sair, faça-o de forma breve, protegendo-se com roupa adequada não apertada;
- Procure manter-se seco dado que o corpo arrefece rapidamente com a humidade;
- Evite caminhar sobre o gelo devido ao risco de lesões por queda.

Pessoas sós/isoladas

- Os familiares, amigos e vizinhos têm um papel importante: faça um telefonema ou contacte pelo menos uma vez por dia;
- Certifique-se que eles se encontram de boa saúde e em condições de conforto.

Siga as recomendações gerais e, se necessário, aconselhe-se com o seu médico.

Fonte: <https://www.dgs.pt/saude-ambiental/areas-de-intervencao/frio/recomendacoes-gerais.aspx>
(acedido a 29/07/2022)

<u>Elaborado por:</u> Carolina Bacalhau	<u>Data da elaboração:</u> Julho 2022
<u>Revisão:</u> CT	<u>Data da revisão:</u>
PO.03-PROC.04-MOD.22	

**PROTEJA-SE
CONTRA
O
FRIO!**

A exposição ao frio pode ter consequências graves para a saúde.

Para prevenir os efeitos do frio na saúde tenha em atenção as recomendações gerais.

Recomendações gerais:

No domicílio

- Evite dormir/descansar muito perto do aquecimento;
- Não fique descalço no chão frio ou molhado por muito tempo;
- A utilização de botijas de água quente deve ser feita sempre sob vigilância para evitar o risco de queimadura;
- Verifique se tem medicamentos suficientes, bem como compras alimentares para um período de 2 a 3 dias para evitar ter de sair de casa;
- Mantenha a temperatura da sua casa entre os 19°C e os 22°C.

Vestuário

- Cubra as extremidades (mãos, pés, cabeça);
- Use roupas de algodão e fibras naturais;
- Não use roupas justas: dificultam a circulação sanguínea;
- Use várias camadas de roupa em vez de uma única muito grossa.

Alimentação

- Coma com mais frequência: encurte as horas entre as refeições;
- Coma alimentos ricos em vitaminas e sais que protegem contra infeções;
- Evite bebidas alcoólicas, tabaco e drogas.

Cuidados de higiene

- Tome banho com água morna: água muito quente remove a camada protetora natural da pele;
- Quando tomar banho, embrulhe-se na toalha e/ou tenha a divisão aquecida;
- Mantenha a pele hidratada: todo o corpo não esquecendo mãos, pés, cara e lábios.



Exercício físico

- Deve manter a prática de exercício físico: aumenta a produção de calor e a circulação de sangue;
- Evite arrefecer com a roupa transpirada no corpo;
- Faça pequenos movimentos com os dedos, os braços e as pernas: evitam o arrefecimento do corpo;
- Continue a beber água durante a atividade física para evitar a desidratação.