

IMPORTANTE

- ✓ Faça um telefonema ou contacte pelo menos uma vez por dia com pessoas sós/isoladas;
- ✓ Certifique-se que elas se encontram de boa saúde e em condições de conforto.

SE ESTIVER PERANTE UMA SITUAÇÃO DE MAU ESTAR DEVIDO AO EXCESSO DE FRIO DEVE:

- ✓ Transportar a pessoa para um local quente e seco;
- ✓ Retirar qualquer peça de roupa que esteja molhada;
- ✓ Envolver a pessoa com cobertores;
- ✓ Dar bebidas quentes;

Contacte, se necessário, o **Centro de Contacto do SNS** (antiga linha saúde 24) pelo número **808242424**;

Em caso de emergência, ligue **112**.



SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE



ULSBA
Unidade Local de Saúde
do Baixo Alentejo, EPE



PROTEJA-SE
DO FRIO

A proteção começa em si!

SEDE ULSBA:

Rua Dr. António Fernando Covas Lima
7801-849 Beja, Portugal
Tel: (+351) 284 310 200 . Fax: (+351) 284 322 747
www.ulsba.min-saude.pt

EFEITOS DO FRIO NO ORGANISMO

Queimaduras e Frieiras

Lesões nas camadas da pele. As áreas mais afetadas são as mãos, pés, nariz e orelhas.

Hipotermia

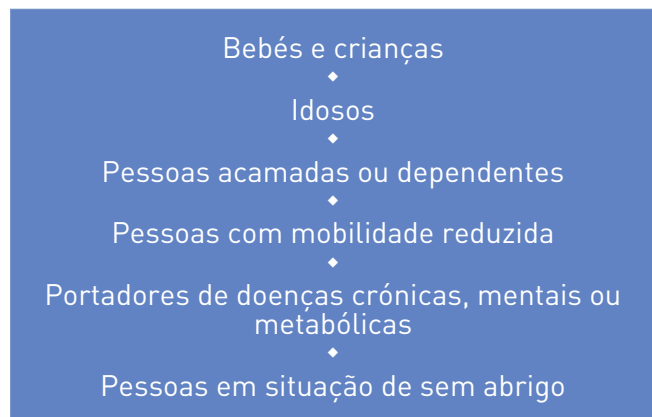
A temperatura corporal abaixo do seu normal (< 37°C). Manifesta-se por pele pálida ou arroxeada, até à perda gradual das capacidades motoras (tremor, dificuldade em andar e falar) e mentais (sonolência, confusão e perda de consciência).

Pode levar à morte se a vítima não for socorrida.

Enregelamento

Situação resultante da exposição excessiva ao frio. Provoca uma sensação de formigueiro e adormecimento dos pés, mãos e orelhas. Esta situação pode provocar danos permanentes no corpo humano, conduzindo, nos casos mais graves, à amputação.

Grupos Vulneráveis



CONSELHOS ÚTEIS PARA SE PROTEGER DO FRIO

EM CASA

- ✓ Isole bem janelas e portas para evitar a entrada de ar frio e a saída do calor acumulado;
- ✓ Verifique o correto funcionamento dos equipamentos de aquecimento, antes da chegada do frio;
- ✓ Se tiver lareira limpe a chaminé, se necessário;
- ✓ Evite o uso de braseiras a carvão;
- ✓ Utilize os sacos de água quente com prudência, de forma a evitar a ocorrência de queimaduras;
- ✓ Evite dormir/descansar perto dos equipamentos de aquecimento e desligue-os sempre que sai de casa;
- ✓ Promova a circulação do ar, principalmente durante a noite, não fechando completamente os aposentos mas evitando correntes de ar frio.

VESTUÁRIO

- ✓ Use várias camadas de roupa, em vez de uma única peça de tecido grosso;
- ✓ Opte por roupas de algodão e fibras naturais e evite roupas apertadas, que possam dificultar a circulação sanguínea;
- ✓ proteja as extremidades do corpo: cubra a cabeça, com chapéu ou gorro, proteja as mãos com luvas e use calçado adequado que evite o risco de queda.

ALIMENTAÇÃO

- ✓ Coma com mais frequência e dê preferência a alimentos quentes (sopas, leite e chá);
- ✓ Coma alimentos ricos em vitaminas e sais, pois protegem contra as infeções (fruta e legumes);
- ✓ Se a sua saúde o permitir, inclua na sua alimentação alimentos calóricos como chocolates, azeite e frutos secos.

CUIDADOS COM A PELE

- ✓ Tome banho com água morna. Água muito quente remove a camada protetora natural da pele;
- ✓ Mantenha a pele hidratada (mãos, pés, rosto e lábios), utilizando cremes ou loções hidratantes.

NA RUA

- ✓ Evite permanecer ao frio durante muito tempo;
- ✓ Quando a temperatura baixa muito e há vento, procure um lugar abrigado;
- ✓ Procure manter-se seco dado que o corpo arrefece rapidamente com a humidade;
- ✓ Evite sair de casa com crianças, bebés ou recém-nascidos nos dias mais frios.

EXERCÍCIO FÍSICO

- ✓ Mantenha a prática de exercício físico, uma vez que aumenta a produção de calor e a circulação sanguínea;
- ✓ Não faça exercício intenso ao ar livre e evite arrefecer com a roupa transpirada no corpo;
- ✓ Faça pequenos movimentos com os dedos, os braços e as pernas e evite o arrefecimento do corpo;
- ✓ Beba água durante a actividade física para evitar a desidratação.