

# ALERTA À POPULAÇÃO

## PERIODOS DE FRIO INTENSO

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

A exposição excessiva ao frio intenso pode ter efeitos na saúde como o **enregelamento**, a **hipotermia** e o agravamento de determinadas doenças, nomeadamente cardíacas e respiratórias, em especial na população mais vulnerável, como **crianças, idosos e pessoas sem-abrigo**.

Nos períodos de frio, o Departamento de Saúde Pública da ARSA, I.P., recomenda e aconselha que se tomem as seguintes medidas de prevenção:

- **Areje a casa**, abrindo periodicamente um pouco as janelas, evitando a humidade excessiva e a eventual acumulação de gases;
- Tenha cuidado com a utilização dos **aquecimentos a lenha**, pois podem libertar gases da combustão e provocar Intoxicações por Monóxido de Carbono;
- Verifique se os aquecimentos elétricos funcionam bem;
- Beba **Líquidos Mornos** como sopas, chá e leite;
- Coma **Legumes e Frutas**;
- Se houver um período de frio intenso, tenha em casa uma reserva de **Alimentos** para 2 a 3 dias e verifique que tem **Medicamentos** suficientes;
- Vista várias **Camadas de Roupa**, de preferência de fibras naturais (algodão, lã, etc.);
- Use **Calçado Quente** e que não escorregue;
- Tome **banho com água morna** e **hidrate a pele**, não esquecendo as mãos, pés, cara e lábios.

### Sem esquecer outros Cuidados de Proteção:

- Se **trabalha no exterior**, proteja o corpo com roupa e calçado adequado;
- Quando viajar de **automóvel** cumpra as regras de segurança: cuidado com a berma da estrada pois pode haver gelo; utilize, se necessário, correntes para a neve; conduza a velocidade reduzida; informe sempre alguém sobre o percurso que vai seguir;
- Em dias de muito **vento**, procure andar por locais abrigados;
- Quando sair de casa com **bebés ou crianças**, proteja-os bem do frio;
- Se trabalha com **idosos** ou pessoas com alguma dificuldade de **mobilidade**, incentive-os a fazer pequenos movimentos com os dedos, braços e pernas, pois evitam o arrefecimento;
- Se tem familiares, vizinhos ou amigos que **vivem sozinhos**, certifique-se que se encontram bem de saúde e em condições de conforto;

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

- Instituto Português do Mar e da Atmosfera – [www.ipma.pt](http://www.ipma.pt)
- Autoridade Nacional de Proteção Civil – [www.procv.pt](http://www.procv.pt)
- Direcção-Geral da Saúde – [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)
- Administração Regional de Saúde do Alentejo, I.P. – [www.arsalentejo.min-saude.pt](http://www.arsalentejo.min-saude.pt)

Em caso de dúvidas aconselhe-se com o seu médico assistente ou ligue para a - **Saúde 24 - 808 24 24 24**.

**Em caso de emergência ligue 112**