

PROTEJA-SE DO FRIO

INFORMAÇÃO GERAL À POPULAÇÃO

O Inverno aproxima-se e naturalmente as temperaturas baixas começam a registar-se com maior frequência, por essa razão temos de ter alguns cuidados.

As condições de tempo adversas causadas pelo frio interferem negativamente com o quotidiano das populações, causando até perturbação ao nível do seu bem-estar e da sua saúde.

Por esta razão pede-se ainda especial atenção por parte das famílias, vizinhos e da rede de instituições de cariz social de proximidade, para a situação de pessoas idosas e em condição de maior isolamento.

Perante as baixas temperaturas o organismo reage adquirindo mecanismos de proteção, os quais podem revelar-se falíveis. Assim, no organismo podem aparecer de forma acelerada algumas situações de alerta em termos de saúde e até lesões mais graves, provocadas por hipotermia.

COLABORE NA PREVENÇÃO

MEDIDAS DE PREVENÇÃO E AUTOPROTEÇÃO:

- Evitar a exposição prolongada ao frio e as mudanças bruscas de temperatura;
- Usar várias camadas de roupa, folgada e adaptada à temperatura ambiente;
- Proteger as extremidades do corpo, usando luvas, gorro, meias quentes e cachecol;
- Ingerir sopas e bebidas quentes, evitando o álcool que proporciona uma falsa sensação de calor;
- Ter atenção com o vestuário por parte de trabalhadores que exerçam a sua atividade no exterior, e evitar esforços resultantes dessa atividade;
- Se não for possível evitar o uso de braseiras ou lareiras, assegurar uma adequada ventilação das habitações, porque podem causar intoxicação e levar à morte;
- Evitar o uso de dispositivos de aquecimento durante o sono, desligando sempre quaisquer aparelhos antes de se deitar;
- Redobrar a atenção na condução em locais onde seja propício à formação de gelo na estrada, adotando uma condução defensiva.

COLABORE, A PROTEÇÃO CIVIL COMEÇA EM SI !

SOS 24 HORAS – 800 966 112

Lista de distribuição: CML; CMLintranet; SIMAR; Entidades diversas: Águas de Lisboa e Vale do Tejo; A.Saúde; Rádio Horizonte Tejo; Juntas de Freguesia; Agrupamentos de Escolas; Centros de dia.