

Grupos de risco

- Bebés e crianças e idosos;
- Indivíduos acamados e/ou dependentes;
- Portadores de doenças crónicas;
- Pessoas em situação de sem abrigo;
- Trabalhadores ao ar livre;
- Turistas ou visitantes na região.

Medidas a tomar em caso de emergência

- Transferir o indivíduo para um local quente e seco;
- Retirar roupa molhada, se for o caso;
- Vestir roupas secas e quentes;
- Contactar o 112.

Vagas de Frio

Saiba como proteger-se

Principais efeitos na saúde:

- Diminuição da temperatura corporal;
- Fadiga física, perda de sensibilidade;
- Agravamento das doenças do coração, respiratórias músculo-esqueléticas e mentais;
- Aparecimento de doenças agudas do aparelho respiratório;
- Sensação de incómodo, estado confusional;
- Atitude de indiferença com comportamentos irracionais;
- Enregelamento, gangrena das extremidades;
- Desmaio;
- Morte por falência cardio-respiratória.

Contactos em caso de emergência:

- Numero Nacional de Emergência
 - 112
- Saúde 24
 - 808242424
- Unidade Saúde Pública - ACeS Loures-Odivelas
 - 219897825
- Serviço Municipal de Protecção Civil (Loures)
 - 800966112



Unidade de Saúde Pública
ACeS Loures-Odivelas

Vagas de Frio 2016—2017

Medidas de âmbito geral

Na sua casa

- Verifique os equipamentos de aquecimento da sua casa;
- Se tiver lareira mande limpar a chaminé;
- Mantenha a casa arejada, abrindo um pouco a janela/porta para evitar acumulação de gases;
- Calafete janelas e portas para evitar a entrada de ar frio e a saída do calor acumulado;
- Não use fogareiro a carvão;
- Garanta as suas compras alimentares e outras que cheguem para um período de 2 a 3 dias para evitar ter de sair de casa. Verifique se tem medicamentos suficientes;
- Mantenha a temperatura da sua casa entre os 19º e os 22º;
- Evite dormir/descansar muito perto do aquecimento;
- A utilização de botijas de água quente deve ser feita sempre sob vigilância para evitar o risco de queimadura.



Vestuário

- Não use roupas justas: dificultam a circulação sanguínea;
- Use roupas e calçado adequados à temperatura ambiente, protegendo as extremidades;
- Use várias camadas de roupa em vez de uma única grossa.



Cuidados de higiene

- Tome banho com água morna e mantenha a pele hidratada: hidrate todo o corpo, não esquecendo mãos, pés, cara e lábios;
- Quando tomar banho, embrulhe-se na toalha e/ou tenha a sala aquecida.



Alimentação

- Coma frequentemente: encurte as horas entre as refeições;
- Coma mesmo que não sinta muita fome, em especial sopas, bebidas quentes (leite, chá) e alimentos ricos em vitaminas;
- Evite bebidas alcoólicas - a sensação de calor é enganadora pois, de seguida, sente-se mais frio.



Exercício físico

- Procure manter-se ativo, com pequenos exercícios, para ativar a circulação sanguínea e evitar o arrefecimento;
- Evite arrefecer com a roupa transpirada no corpo.



Pessoas sós/isoladas

- Contacte pelo menos uma vez por dia com pessoas sós/isoladas e certifique-se que eles se encontram de boa saúde e em condições de conforto.

Se vai viajar de automóvel

- No caso de andar de carro tenha em conta que pode ficar bloqueado; Previna-se: leve roupas quentes, mantas e roupa para troca bem como comida e bebidas quentes num termo;
- Evite viajar sozinho de automóvel;
- Ligue o aquecimento do veículo 10 minutos em cada hora e baixe os vidros uns milímetros para arejar.



Precauções ao ar livre

- Quando a temperatura baixa muito e se há muito vento, procure um local baixo e abrigado;
- Se tiver que sair, faça-o de forma breve;
- Procure manter-se seco dado que o corpo arrefece rapidamente com a humidade;
- Se tiver que realizar trabalho com muito esforço, proteja-se com roupa adequada e vá doseando o esforço;
- Evite caminhar sobre o gelo devido ao risco de lesões por queda.



Outras recomendações

- Evite entrar e permanecer em locais fechados e com grande concentração de pessoas, onde se transmitem os vírus, em particular, a gripe;
 - Evite o contacto com pessoas doentes.
- ### Cuidados especiais com crianças:
- Não deve sair de casa com o bebé ou recém-nascido nos dias frios ;
 - Transporte o bebé num carrinho que permita movimentar-se para se aquecer e verifique se está bem protegido do frio; Evite transportá-lo num porta-bebés;
 - Crianças asmáticas devem evitar atividades físicas no exterior e devem ter por perto o tratamento para situações de crise;
 - Os encarregados de educação das crianças doentes devem informar o professor/educador destas recomendações.