

COMFORT

Medidas de proteção face ao frio e ao vento

- Evitar a exposição prolongada ao frio e às mudanças bruscas de temperatura;
- Usar várias peças de roupa de algodão ou de lã sobrepostas, em vez de um único abafo;
- Usar luvas, gorro, meias e cachecol (para manter as zonas mais expostas e extremidades protegidas/quentes);
- Usar calçado que proteja da água e do frio;
- Usar um creme hidratante para a pele e para os lábios;
- Manter-se, sempre que possível, em movimento (é o melhor aquecimento para o corpo). Mesmo em casa fazer pequenos movimentos com os dedos, braços e pernas porque evitam o arrefecimento do corpo;
- Trabalhadores que exerçam a sua atividade no exterior devem ter especial atenção ao vestuário.

Alimentação

No inverno estamos sujeitos a temperaturas mais baixas, o nosso corpo arrefece e gasta mais energia para se manter quente. Deve-se, assim, escolher alimentos que ajudam a aquecer, em 5-6 refeições diárias, pouco de cada vez, privilegiando o consumo de:

- Sopas e caldos;
- Bebidas quentes ou aquecidas (chá ou leite);
- Legumes cozidos;
- Frutas frescas;
- Cereais;
- Leguminosas;
- Frutos secos.

Evitar as bebidas alcoólicas que proporcionam uma falsa sensação de calor.

Habitação

- Manter limpa, arejada e aquecida (entre os 18°C e os 21°C); Se não conseguir aquecer todas as divisões da casa, tente manter a sala de estar quente durante o dia e aqueça o quarto antes de se ir deitar.
- Proteger frestas de portas e janelas;
- Manter a habitação arejada, limpa de humidades e bolores, que podem originar alergias e infeções respiratórias.

Prevenir Incêndios, Queimaduras, Intoxicações e Acidentes Rodoviários

- Verificar a manutenção dos equipamentos utilizados para aquecimento antes de os utilizar;
- Se utilizar lareiras, braseiras, salamandras ou equipamentos a gás manter a correta ventilação das divisões de forma a evitar a acumulação de gases prejudiciais à saúde;
- Apagar/desligar os aparelhos antes de se deitar ou sair de casa;
- Evitar dormir/descansar próximo dos equipamentos de aquecimento;
- Não utilizar fogão a gás, forno ou fogareiro a carvão para aquecimento da casa, nem utilizar equipamentos de aquecimento de exterior em espaços interiores.
- Ter em atenção a condução adotando uma condução defensiva.

E ainda:

- Ter especial atenção por parte das famílias e vizinhos, e das redes sociais de proximidade, com as pessoas idosas e em condição de maior isolamento.
- Orientar as pessoas em situação de sem-abrigo para que, quando a temperatura baixar muito ou quando houver muito vento devem procurar um local abrigado e procurar manter-se secas pois o corpo arrefece rapidamente com a humidade.
- Informar estas pessoas da existência de lugares onde podem receber apoio.

hipotermia

O que é?

Ocorre quando o corpo, exposto a temperaturas frias, começa a perder mais calor do que a capacidade que tem de o produzir. A temperatura do corpo que é mais baixa, afeta e reduz as funções normais dos músculos e do cérebro, fazendo com que a pessoa seja incapaz de pensar claramente ou movimentar-se.

Sinais e sintomas:

- Sensação de frio
- Tremores/exaustão;
- Fraqueza muscular;
- Perda de memória/desorientação;
- Sonolência.

O que fazer?

- Avaliar a temperatura do corpo;
- Se estiver abaixo de 35°C ou a pessoa estiver inconsciente, parecer que não tem pulso ou que não respira ligue 112;
- Transportar a pessoa para uma área aquecida;
- Remover as peças de roupa molhadas;
- Aquecer a pessoa aos poucos: peito, pescoço, cabeça e tronco da vítima, envolvendo-a em cobertores e utilizar várias camadas de roupa;
- Dar bebidas quentes (sem cafeína e não alcoólicas), se a pessoa estiver consciente;
- Recorrer aos Serviços de Saúde.

O que não fazer?

- Não tentar reaquecer a zona corporal afetada no local, mas tentar parar o arrefecimento dessa zona
- Não massajar a zona afetada para não danificar os tecidos afetados
- Não usar o calor de uma lareira, fogão ou radiador para aquecer a zona afetada porque esta está dormente e pode ser queimada.



Secretaria Regional dos Assuntos Sociais

Instituto de Administração da Saúde
e Assuntos Sociais, IP-RAM

<http://iasaude.sras.gov-madeira.pt/>