

## IASAÚDE alerta para consequências e perigos do frio

‘O frio já chegou! Proteja-se.’ Este é o lema da campanha lançada pelo IASAÚDE que, como o nome indicia, está relacionada com os cuidados que as pessoas devem ter para evitar problemas de saúde, directa e indirectamente, relacionados com o o frio.

O Instituto lembra que o frio pode dar origem a doenças como a gripe e do foro respiratório, que podem levar a complicações, em especial, quando há doenças crónicas. Além disso, o frio pode potenciar o risco de acidentes rodoviários, quedas, incêndios, queimaduras e intoxicações por monóxido de carbono, pelo mau uso de sistemas de aquecimento de combustão.

Por estas razões, o IASAÚDE distribuiu um folheto com um conjunto de recomendações à população, que vão desde medidas para as pessoas se protegerem do frio e do vento, a conselhos sobre a alimentação a adoptar, a cuidados a ter em casa e dicas sobre como se alimentar. Não são esquecidas as relações de vizinhança, que podem ser ajudar nos momentos mais difíceis. **E. P.**

### ALGUMAS DAS RECOMENDAÇÕES FEITAS PELAS AUTORIDADES DE SAÚDE

- 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 abafco;
- Usar luvas, gorro, meias e cachecol.
- 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.
- 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.
- Manter a habitação 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 infecções respiratórias.
- Prevenir incêndios, queimaduras, intoxicações e acidentes rodoviários.
- Verificar a manutenção dos equipamentos utilizados para aquecimento antes de os usar;
- Se utilizar lareiras, braseiras, salamandras ou equipamentos a gás, manter a correcta 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;
- Ter em atenção a condução adoptando uma condução defensiva.
- Ter especial atenção por parte das famílias e vizinhos;
- Orientar as pessoas em situação de sem-abrigo;
- Informar estas pessoas da existência de locais que prestem apoio.

In “*Diário de Notícias*”