



O FRIO JÁ CHEGOU! PROTEJA-SE

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 usar;
- 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 dos contactos 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, procurem um local abrigado e se mantenham secas pois o corpo arrefece rapidamente com a humidade;
- Informar estas pessoas da existência de locais que prestem apoio.