

COMBATA O FRIO EXTREMO

Em caso de emergência ligue **112**

Para mais informações:

Contacte a **Linha de Saúde 24** | **808 24 24 24**

Consulte www.dgs.pt | Recomendações gerais para a população em períodos de frio intenso.

Esteja atento:

www.prociv.pt | Recomendações da Proteção Civil

www.meteo.pt | Previsão meteorológica

PROTEJA-SE DO FRIO!



RECOMENDAÇÕES IDOSOS PERÍODOS DE FRIO INTENSO

A EXPOSIÇÃO A PERÍODOS DE FRIO INTENSO PODE PREJUDICAR A SAÚDE!

ATENÇÃO !!!

IDOSOS podem precisar de ajuda e cuidados por terem pouca percepção do frio.



IDOSOS

- Nos períodos de frio intenso permaneça em casa o mais possível;
- No caso de se prever a aproximação de um período de frio intenso ou neve forte, faça as suas compras alimentares e outras de que necessite para um período de 2 a 3 dias;
- Certifique-se que tem sempre consigo os seus medicamentos habituais;
- Coma mesmo que não sinta muita fome, em especial sopas e bebidas quentes (leite, chá);
- Beba líquidos mornos;
- Não durma muito perto do aquecimento;
- Faça pequenos movimentos com os dedos, os braços e as pernas evitando o arrefecimento do corpo;
- Os familiares, amigos e vizinhos devem visitar ou telefonar diariamente às pessoas idosas para prestar ajuda e verificar o seu estado de saúde e conforto;

Se tiver de sair de casa: use roupas quentes, sapatos impermeáveis e antiderrapantes, chapéu, luvas e cachecol.



Mantenha a temperatura da sua casa 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

Previna Incêndios, Queimaduras e Intoxicações

A incorreta utilização dos equipamentos de aquecimento usados em períodos de frio podem ser responsáveis por acidentes.

CUIDADOS A TER:

- Se utilizar lareiras, braseiras, salamandras ou equipamentos a gás mantenha a correta ventilação das divisões de forma a evitar a acumulação de gases prejudiciais à saúde
- Apague/desligue os aparelhos antes de se deitar ou sair de casa
- Evite dormir/descansar próximo dos equipamentos de aquecimento
- Não utilize fogão a gás, forno ou fogareiro a carvão para aquecimento da casa, nem utilize equipamentos de aquecimento de exterior em espaços interiores

SE VIAJAR DE CARRO:

- Se a previsão meteorológica incluir a queda de neve, leve roupas quentes, mantas, comida e bebidas quentes, pois pode ficar bloqueado
- Evite viajar sozinho de automóvel ou em situações de reduzida visibilidade
- Ligue o aquecimento do carro 10 minutos em cada hora e baixe um pouco os vidros para arejar
- Se o carro bloquear, ligue 112, prenda uma manta colorida na janela ou na antena do carro para chamar a atenção, cubra o corpo com mantas e mantenha-se desperto

