



Adoção de medidas de proteção individual e coletiva

Medidas gerais de proteção: Os 3 principais pilares dos cuidados a ter no inverno.

4 comportamentos ajustáveis às temperaturas frias extremas:

1. Evite sair à rua e expor-se ao frio extremo.
2. Se sair, tenha cuidado com a formação de gelo, já que pode provocar quedas.
3. Use luvas, cachecol, gorro para proteger as extremidades.
4. Agasalhe-se e hidrate-se.

10 medidas de proteção individual para prevenir problemas de saúde:

1. Evite a exposição prolongada ao frio e às mudanças bruscas de temperatura;
2. Mantenha o corpo quente, através do uso de várias camadas de roupa, folgada e adaptada à temperatura ambiente, mesmo dentro de casa;
3. Proteja as extremidades do corpo (usando luvas, gorro, meias quentes e cachecol) e use calçado quente e antiderrapante;
4. Tome sopas e bebidas quentes, evitando o álcool que proporciona uma falsa sensação de calor;

5. Coma fruta e legumes todos os dias e ingira líquidos ao longo do dia mesmo que não tenha sede;
6. Tome a sua medicação conforme lhe foi prescrita;
7. Assegure-se que o aquecimento da casa está em bom funcionamento. Mantenha a temperatura entre os 19°C – 22°C;
8. Periodicamente, abra as janelas e facilite a circulação de ar para melhorar a qualidade do ar interior;
9. Tenha cuidado especial com a prática de atividade física no exterior, prestando atenção às condições do piso para evitar quedas;
10. Trabalhadores que exerçam atividade no exterior devem usar vestuário protetor e adequado à atividade e evitar esforços excessivos resultantes da mesma.

10 medidas de proteção coletiva:

1. Esteja atento aos avisos de frio e às recomendações da ARSLVT;
2. Esteja atento a crianças nos primeiros anos de vida, doentes crónicos, pessoas idosas ou em condição de maior isolamento e pessoas sem-abrigo;
3. Evite permanecer em locais fechados e com grande concentração de pessoas;
4. Se tossir ou espirrar siga as regras da etiqueta respiratória;
5. Use lenços de papel;
6. Lave as mãos com frequência ou use toalhetes;
7. Dê especial atenção aos aquecimentos com combustão (ex.: braseiras e lareiras), que podem causar intoxicação devido à acumulação de monóxido de carbono e levar à morte;
8. Mantenha a casa quente, mas assegure uma adequada ventilação das habitações, em particular quando não for possível evitar o uso de braseiras ou lareiras;
9. Evite o uso de dispositivos de aquecimento durante o sono, desligando sempre quaisquer aparelhos antes de se deitar;
10. Que se tenha em atenção a condução em locais onde se forme gelo na estrada, adotando uma condução defensiva.

E...se adoecer, ligue para o SNS 24 (808242424) e aconselhe-se sobre os seus sintomas! Em caso de emergência ligue para o 112.

Informação: SNS/ARSLVT

- <https://www.dgs.pt/em-destaque/continuacao-de-tempo-frio-e-seco-e-descida-das-temperaturas-do-ar.aspx>

