



Para se proteger dos efeitos negativos do frio na saúde, a Direção-Geral da Saúde recomenda:

- Evitar a exposição prolongada ao frio e mudanças bruscas de temperatura;
- Manter o corpo quente, utilizando várias camadas de roupa adaptada à temperatura ambiente;
- Proteger as extremidades do corpo, utilizando luvas, gorro, cachecol, meias quentes e calçado quente antiderrapante;
- Manter a hidratação, ingerindo sopas e bebidas quentes e evitando o consumo de álcool, que proporciona uma falsa sensação de calor;
- Prestar atenção aos grupos mais vulneráveis (crianças nos primeiros anos de vida, doentes crónicos, pessoas idosas ou em condição de maior isolamento, trabalhadores que exerçam atividade no exterior e pessoas sem abrigo);
- Acautelar a prática de atividades no exterior (evitar esforços excessivos, utilizar vestuário

adequado e prestar atenção às condições do piso para evitar quedas);

- Seguir as recomendações do médico assistente, garantido a toma adequada da medicação para doenças crónicas;
- Adotar uma condução defensiva, uma vez que poderão existir locais na estrada com acumulação de gelo;
- Verificar o estado de funcionamento dos equipamentos de aquecimento;
- Manter a casa quente, se utilizar braseiras ou lareiras, garantir uma adequada ventilação das habitações (renovação do ar);
- Ter 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;
- Evitar o uso de dispositivos de aquecimento durante o sono, desligando sempre quaisquer aparelhos antes de se deitar ou se sair de casa.

Proteja-se do frio!