

## Recomendações gerais

### No domicílio

- Antes do Inverno, verifique os equipamentos de aquecimento da sua casa;
- Se tiver lareira mande limpar a chaminé, se necessário;
- Mantenha a casa arejada, abrindo um pouco a janela/porta para evitar acumulação de gases;
- Calafete janelas e portas para evitar a entrada de ar frio e a saída do calor acumulado;
- NÃO use fogareiro a carvão;
- Mantenha a temperatura da sua casa entre os 19 °C e os 22 °C: instale um termómetro em local visível;
- No caso de prever-se a aproximação de um período de grande frio ou neve forte, faça as suas compras alimentares e outras que cheguem para um período de 2 a 3 dias para evitar ter de sair de casa;
- Verifique ainda a necessidade de botijas de gás suplementares;
- Verifique se tem medicamentos suficientes;
- Evite dormir/descansar muito perto do aquecimento;
- Não fique descalço no chão frio ou molhado por muito tempo;
- Promova boa circulação de ar, principalmente durante a noite, não fechando completamente os aposentos, mas evitando correntes de ar frio;
- Poupe energia: desligue os aparelhos elétricos quando não estiver em casa;
- Utilize-os de forma criteriosa devido ao risco de sobrecarga do quadro;
- A utilização de botijas de água quente deve ser feita sempre sob vigilância para evitar o risco de queimadura.

### Vestuário

- Cubra as extremidades (mãos, pés, cabeça);
- Use roupas folgadas e calçado adequados à temperatura ambiente, protegendo as extremidades;
- Não use roupas justas: dificultam a circulação sanguínea;
- Use várias camadas de roupa em vez de uma única muito grossa;
- Use roupas de algodão e fibras naturais.

## **Cuidados de higiene**

- Mantenha a higiene pessoal;
- Tome banho com água morna: água muito quente remove a camada protetora natural da pele;
- Mantenha a pele hidratada: hidrate todo o corpo não esquecendo mãos, pés, cara e lábios;
- Quando tomar banho, embrulhe-se na toalha e/ou tenha a sala aquecida;
- Aumente a capacidade de enfrentar o frio, através da exposição controlada ao frio, utilizando duches frios inicialmente rápidos, após o banho quente. Depois aumente o tempo de banho frio, à medida que for se acostumando.

## **Alimentação**

- Coma com mais frequência: encurte as horas entre as refeições;
- Coma mesmo que não sinta muita fome, em especial sopas e bebidas quentes (leite, chá);
- Se a sua saúde o permitir, inclua na sua alimentação alimentos calóricos como chocolates, azeite, frutos secos;
- Evite bebidas alcoólicas - causam aquecimento, mas provocam vasodilatação com perda de calor e arrefecimento do corpo;
- Comer alimentos ricos em vitaminas e sais que protegem contra infecções;
- Abstenha-se de produtos nocivos como o cigarro, bebidas alcoólicas e drogas.

## **Exercício físico**

- Deve manter a prática de exercício físico: aumenta a produção de calor e a circulação de sangue;
- Não fazer exercício físico intenso ou ao ar livre e evite arrefecer com a roupa transpirada no corpo;
- Faça pequenos movimentos com os dedos, os braços e as pernas: evitam o arrefecimento do corpo;
- Continue a beber água durante a atividade física para evitar a desidratação.

## **Pessoas sós/isoladas**

- Os familiares, amigos e vizinhos têm um papel importante: faça um telefonema ou contacte pelo menos uma vez por dia com pessoas sós/isoladas;
- Certifique-se que eles se encontram de boa saúde e em condições de conforto.

## **Precauções ao ar livre**

- Quando a temperatura baixa muito e se há muito vento, procure um local baixo e abrigado;
- Se tiver que sair, faça-o de forma breve, protegendo-se com roupa adequada não apertada;
- Procure manter-se seco dado que o corpo arrefece rapidamente com a humidade;
- Se tiver que realizar trabalho com muito esforço, proteja-se com roupa adequada e vá doseando o esforço;
- Evite caminhar sobre o gelo devido ao risco de lesões por queda.

## **Se vai viajar de automóvel**

- No caso de andar de carro tenha em conta que pode ficar bloqueado; Previna-se: leve roupas quentes, mantas e roupa para troca bem como comida e bebidas quentes num termo;
- Tenha um mapa à mão;
- Evite viajar sozinho de automóvel;
- Ligue o aquecimento do veículo 10 minutos em cada hora e baixe os vidros uns milímetros para arejar;
- Observe o tubo de escape para ver se não está tapado, evitando o risco de envenenamento por monóxido de carbono;
- Se o carro bloquear, coloque uma manta brilhante na antena do veículo para chamar a atenção, cubra o corpo com mantas e mantenha-se desperto.

## **Outras recomendações**

- Evite entrar e permanecer em locais fechados e com grande concentração de pessoas, onde se transmitem os vírus, em particular, a gripe;
- Evite o contacto com outras pessoas doentes.

## LINKS ÚTEIS

### PCRSS - Módulo Inverno 2023/2024

#### Links úteis da Direção-Geral da Saúde:

##### Frio:

- [Recomendações gerais para a população](#)
- [Grupos vulneráveis](#)
- [Problemas de saúde graves](#)
- [Documentos](#)
- [Materiais de divulgação](#)
- [Ligações úteis](#)
- [Contactos](#)

##### Gripe:

- [Perguntas e Respostas](#)
- [Comunicados e Despachos](#)
- [Normas e Orientações](#)
- [Materiais de Divulgação](#)
- [Documentos e publicações](#)
- [Parceiros](#)