

Efeitos do frio sobre a Saúde

- Hipotermia (arrepios, vasoconstricção periférica e aumento da função cardíaca e respiratória);
- Fadiga física e perda de sensibilidade;
- Aumento da sobrecarga do coração e aparelho circulatório;
- Agravamento de doenças cardiovasculares e respiratórias;
- Agravamento de doenças crônicas do foro músculo-esquelético e metabólico;
- Agravamento de doenças crônicas do foro mental;
- Aparecimento de doenças agudas do Aparelho Respiratório;
- Sensação de incômodo;
- Estado confusional;
- Atitude de indiferença com comportamentos irracionais;
- Enregelamento;
- Gangrena das extremidades;
- Síncope;
- Morte por falência cardio-respiratória.

Cuidados no Domicílio, em Lares ou Centros de Dia

- Verifique os equipamentos de aquecimento;
- Isole janelas e portas;
- Se utilizar lareiras, braseiras, salamandras ou equipamentos a gás mantenha a correta ventilação das divisões de forma a evitar a acumulação de gases nocivos à saúde;
- Mantenha a temperatura da sua casa entre os 19°C e os 22°C;
- Mantenha mantimentos para um período de 2 a 3 dias;
- Verifique se tem medicamentos suficientes;
- Evite dormir ou descansar perto do aquecimento;
- Não ande descalço;
- Poupe energia: desligue os aparelhos elétricos que não forem necessários e também quando não estiver em casa;
- Tenha em local visível uma lanterna e pilhas.



Higiene Pessoal

- Apesar do frio, a higiene pessoal deve ser mantida;
- O banho deve ser com água morna. A água muito quente remove a camada protectora natural da pele;
- Hidrate a pele, não esquecendo mãos, pés, cara e lábios;
- O local do banho deve estar aquecido.



Vestuário

- Cubra as extremidades (mãos, pés, cabeça);
- Proteja o rosto para evitar a entrada de ar frio nos pulmões;
- Use roupas folgadas e calçado adequado;
- Use várias camadas de roupa em vez de uma única muito grossa;
- Mantenha as roupas secas, mude as peças molhadas que contribuem para a perda de calor;
- Use roupas de algodão e fibras naturais.

Alimentação

- Coma com mais frequência;
- Coma mesmo que não sinta fome;
- Coma alimentos quentes: sopas e bebidas quentes;
- Se a sua saúde o permitir, inclua na sua alimentação alimentos calóricos como chocolates, azeite e frutos secos;
- Evite bebidas alcoólicas! Causam aquecimento mas provocam vasodilatação com perda de calor e arrefecimento do corpo.



Saiba como proteger-se! Consulte o site da Direcção Geral da Saúde (www.dgs.pt) ou ligue para a Linha Saúde 24 (808 24 24 24)

Em situação de emergência ligue 112.

Pessoas Isoladas

Familiares, amigos e vizinhos têm um papel importante!

- Faça um telefonema ou um contacto, pelo menos uma vez por dia.
- Certifique-se que estão de boa saúde e em condições de conforto.

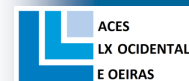


Contactos em caso de emergência

- Número Nacional de Emergência **112**
- Linha Saúde 24 **808 24 24 24**
- Unidade de Saúde Pública—ACES Lisboa Ocidental e Oeiras **214 540 814**
214 540 821
- Protecção Civil (24H) **210 976 593**
210 976 590



Agrupamento de Centros de Saúde de Lisboa Ocidental e Oeiras
Unidade de Saúde Pública
Av. António Bernardo Cabral de Macedo, 2770-189 Paço de Arcos Tel. 214 540 814 . Fax 214 540 827 . Email: usp.oeiras@csoeiras.min-saude.pt



Unidade de Saúde
Pública

PCVF 2014/2015



Frio: Cuidados a ter com os IDOSOS

Situações extremas de exposição ao Frio podem desencadear diversas perturbações no organismo que, pela sua gravidade, podem obrigar a cuidados médicos de emergência.

Os Idosos são um Grupo de Risco