

TEMPO FRIO

A exposição ao frio pode ter consequências graves para a saúde e ser responsável pelo agravamento de doenças, particularmente, cardíacas e respiratórias.

As crianças e os idosos fazem parte do grupo de maior risco, bem como as pessoas que:

- Possuem doenças crónicas, em especial cardíacas, vasculares, respiratórias, reumáticas, diabetes e doenças da tiróide;
- Têm perturbações da memória, problemas de saúde mental, alcoolismo ou demência;
- Tomam medicamentos como psicotrópicos ou anti-inflamatórios;
- Têm redução da mobilidade ou dificuldades na realização das actividades da vida diária;
- Estão mais isoladas ou em situação de exclusão social.

Medidas de autoprotecção

- Mantenha-se atento às informações da Meteorologia e às indicações da Protecção Civil transmitidas pelos órgãos de comunicação social.
- Procure manter-se em casa ou em locais quentes.
- Use várias camadas de roupa em vez de uma única peça de tecido grosso. Evite as roupas muito justas ou as que o façam transpirar.
- O ar frio não é bom para a circulação sanguínea. Evite as actividades físicas intensas que obrigam o coração a um maior esforço e podem até conduzir a um ataque cardíaco.
- Se suspeitar que você ou alguém que o rodeia está com hipotermia ligue imediatamente para o 112.
- O consumo excessivo de electricidade pode sobrecarregar a rede originando falhas locais de energia. Procure poupar energia, desligando os aparelhos eléctricos que não sejam necessários. Tenha à mão lanterna e pilhas, para o caso de faltar a luz.
- Tenha cuidado com as lareiras. Em lugares fechados sem renovação de ar, a combustão pode originar a produção de monóxido de carbono, um gás letal.
- Seja também cuidadoso com os aquecedores devido ao risco de acidentes domésticos.

Se sair de casa

- Evite uma exposição excessiva ao frio. Saia de casa apenas se tal for estritamente necessário.
- O perigo extremo ocorre quanto há vento forte. A situação de desconforto térmico aumenta e sente-se mais frio. Não saia de casa nessas alturas.
- Se vai ter necessidade de passar muito tempo no exterior da casa, use várias peças de roupa, em vez de uma única peça de tecido grosso. Use um chapéu ou gorro para proteger a cabeça.
- Proteja o rosto. Evite a entrada de ar extremamente frio nos pulmões.
- Mantenha as roupas secas. Mude meias molhadas ou outras peças que possam contribuir para a perda de calor.
- Evite caminhar em zonas com gelo ou neve, para evitar o risco de quedas que podem produzir graves lesões.
- Os idosos, crianças e pessoas com dificuldades de locomoção não devem sair de casa.

Fonte: Autoridade Nacional Protecção Civil | Direcção-Geral de Saúde

