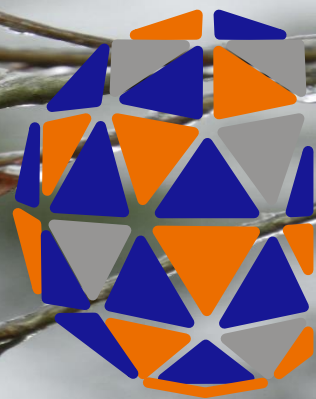


# CONDIÇÕES METEOROLÓGICAS ADVERSAS

FRIO



## RECOMENDAÇÕES GERAIS PARA A POPULAÇÃO:

A exposição ao frio intenso, particularmente durante vários dias consecutivos, pode contribuir para a transmissão de doenças infecciosas do aparelho respiratório e provocar lesões relacionadas com o frio.

O enregelamento e hipotermia entre outros [problemas de saúde graves](#) que podem obrigar a cuidados médicos de emergência.

### Recomendações principais

- Mantenha o corpo hidratado e quente;
- Mantenha-se protegido do frio;
- Mantenha a casa quente;
- Mantenha-se especialmente atento se tiver algum problema de saúde;
- Mantenha-se em contacto e atento aos outros.

### Antes de um período de frio

- Verifique se os equipamentos utilizados para aquecimento estão em condições de ser usados e o estado de limpeza da chaminé da lareira;
- Coloque um termómetro dentro de casa em local visível;
- Calafete portas e janelas para evitar a entrada de ar frio e a saída do calor acumulado;
- Mantenha-se atento às previsões meteorológicas.

### Durante um período de frio

#### No domicílio

- Mantenha a temperatura da sua casa entre os 18°C e os 21°C;
- Se utilizar lareiras, braseiras, salamandras ou equipamentos de aquecimento a gás mantenha a correta ventilação das divisões de forma a evitar a acumulação de gases nocivos à saúde, evitando os acidentes por monóxido de carbono que podem causar intoxicação ou morte;
- Não utilize fogão a gás, forno ou fogareiro a carvão para aquecer a casa. Também não deve utilizar equipamentos de aquecimento de exterior em espaços interiores;

### Alimentação

- Faça refeições mais frequentes encurtando as horas entre elas;
- Dê preferência a sopas e a bebidas quentes, como leite ou chá;
- Aumente o consumo de alimentos ricos em vitaminas, sais minerais e antioxidantes (por exemplo, frutos e hortícolas), pois contribuem para minimizar o aparecimento de infeções;
- Faça uma alimentação variada e saudável, evitando alimentos fritos, com muita gordura ou açucarados;
- Evite bebidas alcoólicas que provocam vasodilatação com perda de calor e arrefecimento do corpo.

### Atividades e exercício físico no exterior

- Mantenha a prática de exercício físico habitual, mas em situações de frio intenso evite fazer exercício físico de esforço ao ar livre;
- Se tiver de realizar trabalho de intensidade física, proteja-se com roupa adequada e vá doseando o esforço;
- Em caso de frio intenso faça pequenos movimentos com os dedos, os braços e as pernas evitando o arrefecimento do corpo;
- Procure manter-se seco e evite arrefecer com a roupa transpirada no corpo;
- Beba água antes, durante e depois da atividade física para evitar a desidratação.

### Se vai viajar de automóvel

- Informe-se sobre a previsão meteorológica, sobre problemas de circulação automóvel e assegure-se de que dispõe de um mapa ou outro meio de localização;
- Se a previsão meteorológica incluir a queda de neve leve roupas quentes e mantas bem como comida e bebidas quentes, tendo em conta que pode ficar bloqueado;
- Evite viajar sozinho ou em situações de reduzida visibilidade;