

AVISO À POPULAÇÃO

Proteja-se do frio!

Perante a diminuição, observada e prevista, das temperaturas extremas (máxima e mínima), o **Departamento de Saúde Pública da [ARS Centro](#)**, através da coordenação regional do Plano de Saúde Sazonal Outono-Inverno 2022-2023/Estratégia Regional de Monitorização e Intervenção na Resposta Sazonal em Saúde, vem alertar a população para as medidas a empreender, tendo em vista salvaguardar a sua saúde:

- Mantenha o **conforto térmico** das habitações, assegurando o seu aquecimento e sem prejuízo de garantir o arejamento e ventilação necessários (abertura intermitente de janelas e portas em horas do dia mais favoráveis).
- Tenha atenção às braseiras e fogareiros de carvão: além do risco de incêndio, podem provocar intoxicações, potencialmente mortais, pelo monóxido de carbono.
- Utilize **várias camadas de roupa**, de preferência de tecidos naturais (algodão e lã) e cubra as extremidades (cabeça e mãos), em especial se tiver de deslocar no exterior. Mantenha os pés quentes e confortáveis, utilizando meias e calçado apropriado.
- Tome banho com água não muito quente e garanta que a temperatura do quarto de banho é confortável. Vá reduzindo, progressivamente, a temperatura da água do banho.
- Depois do banho, enxugue-se rápida e vigorosamente com uma toalha seca e vista-se de seguida.
- Reforce a sua alimentação e **ingira bebidas e alimentos quentes**, como sopas, chás ou leite. Evite as bebidas alcoólicas.
- Mantenha a atividade física (por exemplo, movimentos de braços, para se manter mais quente) mas evite o exercício físico intenso ou extenuante.
- **Cumpra a medicação crónica** que lhe foi prescrita. Garanta uma reserva de medicamentos para vários dias: assim evitará sair à rua nos dias mais frios. Em caso de dúvida, contacte o seu médico assistente ou o seu farmacêutico.
- Contacte, com regularidade, os seus **familiares ou amigos que vivem isolados**, em especial se idosos ou acamados. Faça-o, de preferência, telefonicamente. Assegure que se encontram bem e que dispõem de alimentos, medicamentos ou outros bens essenciais.
- Atenção às quedas: **utilize calçado antiderrapante** e evite saídas em períodos de chuva ou geada.
- Caso desenvolva sinais ou sintomas de infeção (febre/arrepios de frio, dores musculares, tosse, falta de ar de início súbito ou agravada...) mantenha-se isolado em casa e contacte a linha [SNS 24 \(808 24 24 24\)](#) para triagem e orientação.

Para mais informações, recomendamos que aceda com regularidade ao sítio do [Instituto Português do Mar e da Atmosfera/IPMA](#) (previsões e avisos meteorológicos) e ao sítio da [Proteção Civil](#). No respeitante às orientações em saúde, convidamo-lo a aceder ao sítio da [Direção-geral da Saúde](#).

Coimbra, 16 de janeiro de 2023