

Tempo frio exige cuidados com a saúde (Novembro de 2013)



Perante a continuação de tempo frio previsto para os próximos dias a DGS recomenda que sejam tomadas as seguintes precauções:

1. Verificar a manutenção dos equipamentos utilizados para aquecimento antes de os utilizar;
2. 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;
3. Não utilizar equipamentos de aquecimento de exterior (esplanadas) em espaços interiores;
4. Antes de se deitar ou sair de casa certifique-se de que apagou ou desligou os equipamentos de aquecimento, de forma a evitar fogos ou intoxicações;
5. Tenha especial atenção com os idosos e crianças para evitar queimaduras.

As pessoas mais vulneráveis ao frio são:

- Crianças;
- Idosos;
- Doentes crónicos, principalmente com problemas respiratórios e cardiovasculares;
- Os sem-abrigo;
- Pessoas cuja habitação tenha mau isolamento térmico.

Proteja-se:

- Use várias camadas de roupa adequadas à temperatura ambiente;
- Proteja as extremidades do corpo (use luvas, gorro, meias quentes e cachecol);
- Ingira bebidas e alimentos quentes.

Para mais informação consulte as [recomendações](#) no site da DGS ou ligue para a Linha Saúde 24 (808 24 24 24).