

PROTEJA-SE DO FRIO!

Recomendações da Unidade de Saúde Pública

Na sequência do acentuado arrefecimento previsto para os próximos dias, a **Unidade de Saúde Pública da Guarda**, alinhada com a Delegação Regional do Centro da DGS, no âmbito do Plano de Saúde Sazonal Outono-Inverno 2025-2026 e Intervenção na Resposta Sazonal em Saúde, vem chamar a atenção para as medidas de proteção da saúde perante o frio:

- 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, nos dias mais frios, cubra as extremidades (cabeça e mãos) se tiver de sair de casa.
- Mantenha os **pés quentes e confortáveis**, utilizando meias e calçado apropriado.
- **Tome banho com água não muito quente** e garanta que a temperatura ambiente 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** (sem ser demasiado quentes, pelo risco de queimadura...), como sopas, chás ou leite. **Evite as bebidas alcoólicas**, porque desidratam e fazem perder calor;
- Mantenha a atividade física (por exemplo, fazendo movimentos suaves de braços ou mãos/dedos, para se manter mais quente), mas evite o exercício físico intenso ou extenuante ao ar livre.
- **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. Assegure que se encontram bem e que dispõem de alimentos, medicamentos e outros bens essenciais.
- Atenção às quedas: **utilize calçado antiderrapante** e evite saídas em períodos de chuva ou geada.
- **Vaccine-se**, de acordo com as recomendações da Direção-Geral da Saúde e do seu médico. Na presente época sazonal, a vacinação contra a gripe é especialmente

importante em crianças, idosos e em portadores de doença crónica; e a vacinação COVID-19 de acordo com os grupos elegíveis.

- 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, evitando idas desnecessárias aos serviços de urgência.

Recomenda-se ainda o acesso regular aos sítios institucionais do Instituto Português do Mar e da Atmosfera/IPMA (previsões e avisos meteorológicos) e ao sítio da Proteção Civil, para mais informações. No respeitante ao aconselhamento em saúde, poderá aceder ao sítio da Direção-Geral da Saúde.

USP da Guarda, 19/11/2025