







Os mais vulneráveis ao frio são:

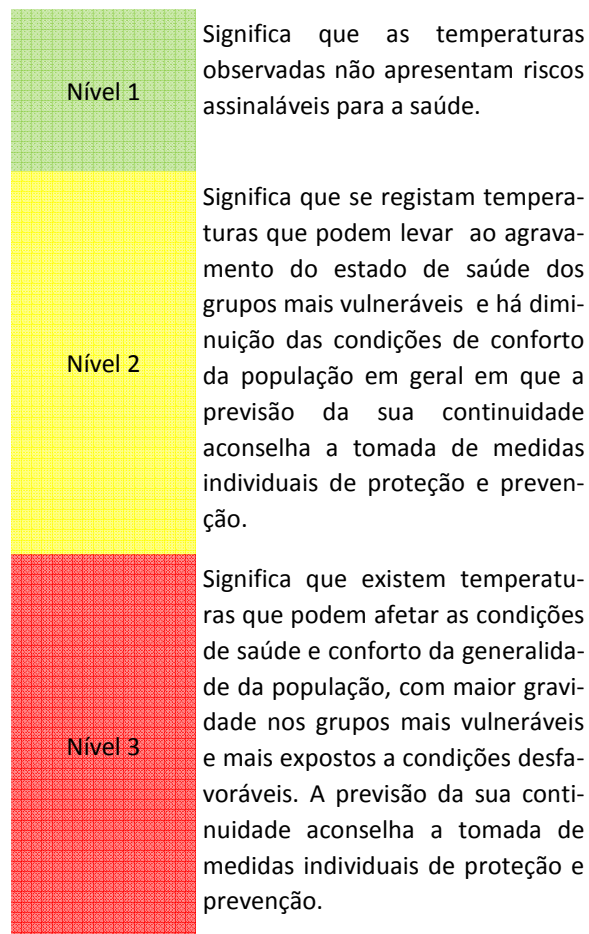
-  Crianças;
-  Idosos;
-  Aqueles que têm doenças crónicas (cardíacas, vasculares, respiratórias, reumáticas, diabetes e doenças de tiróide);
-  Todos os que têm perturbações de memória, tomam certos medicamentos como psicotrópicos ou anti-inflamatórios;
-  Aqueles que têm redução de mobilidade e estão mais isolados;
-  Os que estão em situação de exclusão social.

Lembre-se de verificar as condições de saúde e conforto em que se encontram os seus familiares, amigos e vizinhos, que se encontram e situação de isolamento.



Todos somos importantes na prevenção e sinalização.

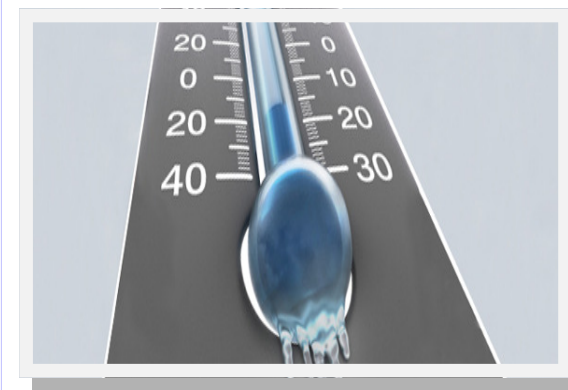
ALERTAS EM MÓDULO FRIO



**Unidade de Saúde Pública
do ACES Baixo Vouga**

Plano de contingência para temperaturas extremas

MÓDULO FRIO



**Neste Inverno esteja alerta
e saiba como proteger-se**

**Mantenha-se
informado!**

PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA TEMPERATURAS EXTREMAS - Módulo Frio

VAGAS DE FRIO

As vagas de frio ou ondas de frio são fenômenos meteorológicos extremos, ocasionados por massas de ar frio e geralmente seco que se desenvolve sobre uma área continental onde ocorrem reduções significativas, por vezes repentinas, das temperaturas diárias, descendo os valores mínimos abaixo dos 0°C. Estas situações estão geralmente associadas a ventos moderados ou fortes, que ampliam os efeitos do frio.

RISCOS

Pode tornar-se uma ameaça para a vida humana, especialmente para os grupos de risco. O frio é também responsável pelo agravamento de doenças, particularmente cardíacas e respiratórias. Os problemas mais comuns diretamente associados ao frio são o **enregelamento** e a **hipotermia**.

Enregelamento

Resultante da exposição excessiva ao frio, causando uma sensação de formigamento e adormecimento dos pés, mãos e orelhas. Pode provocar danos permanentes no corpo humano, conduzindo nos casos mais graves à amputação. O risco é mais elevado em pessoas com problemas de circulação ou que não usam vestuário adequado.

Sintomas:

Arrepios; torpor; pele branca ou cinzento-amarelado; câibras; insensibilidade às lesões; baixa progressiva da temperatura; dor intensa nas zonas enregeladas; estado de choque.

Hipotermia

Ocorre quando a temperatura do corpo desce 2°C abaixo da normal afetando o cérebro, fazendo com que a pessoa seja incapaz de pensar claramente ou movimentar-se. Se persistir durante várias horas, pode causar a morte.

Sintomas:


Tremores; pouca energia; dificuldade em respirar; pulsação lenta; perda do controle da bexiga; dormência dos membros; arrefecimento das mãos e pés.

Medidas de Autoproteção

- Evitar a exposição prolongada ao frio e as mudanças bruscas de temperatura;
- Usar várias camadas de roupa, adaptadas à temperatura ambiente;
- Proteger as extremidades do corpo (usando luvas, gorros, meias quentes e cachecóis);
- Ingerir sopas e bebidas quentes, evitando o álcool (proporciona uma falsa sensação de calor);
- Ter especial atenção com a proteção em termos de vestuário por parte de trabalhadores que exerçam a sua atividade no exterior e evitar esforços excessivos resultantes dessa atividade.

Em caso de dúvidas

 Telefone: 112

 Telefone: 808 24 24 24 (saúde 24)