



ONDA DE FRIO / FRIO INTENSO

MEDIDAS PREVENTIVAS E DE AUTOPROTEÇÃO

Ao nível da proteção individual:

- Evitar a exposição prolongada ao frio e às mudanças bruscas de temperatura;
- Manter o corpo quente, através do uso de várias camadas de roupa, folgada e adaptada à temperatura ambiente;
- Proteger as extremidades do corpo (usando luvas, gorro, meias quentes e cachecol) e calçado quente e antiderrapante;
- Ingerir sopas e bebidas quentes, evitando o álcool que 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;
- Acautelar a prática de atividade física no exterior, prestando atenção às condições do piso para evitar quedas;
- Prestar atenção aos grupos mais vulneráveis (crianças nos primeiros anos de vida, doentes crónicos, pessoas idosas ou em condição de maior isolamento, trabalhadores que exerçam atividade no exterior e pessoas sem abrigo).

Ao nível da proteção coletiva:

- Ter especial atenção aos aquecimentos com combustão (ex.: braseiras e lareiras), que podem causar intoxicação devido à acumulação de monóxido de carbono e levar à morte;
- Assegurar uma adequada ventilação das habitações, quando não for possível evitar o uso de braseiras ou lareiras;
- Evitar o uso de dispositivos de aquecimento durante o sono, desligando sempre quaisquer aparelhos antes de se deitar;
- Ter em atenção a condução em locais onde se forme gelo na estrada, adotando uma condução defensiva;
- Estar atento às informações da meteorologia e às indicações da Proteção Civil e Forças de Segurança.

AVISO À POPULAÇÃO



Durante a época de frio:

Perigos em casa:

- **INTOXICAÇÃO por monóxido de carbono** – tenha especial cuidado com aquecimentos a lenha (lareiras, braseiras e salamandras). Para evitar a acumulação deste gás venenoso, que pode ser mortal, abra uma janela para renovação do ar.
- **INCÊNDIOS** - podem ter origem na má utilização de aquecedores elétricos ou sobrecarga da rede elétrica devido ao funcionamento simultâneo de vários aparelhos.
- **QUEIMADURAS** - previna-as e redobre a atenção com as crianças e idosos.

Quando sair:

- Evite manter-se ao frio durante muito tempo e lembre-se que as diferenças de temperatura entre a rua e os interiores muito aquecidos desidratam a pele, o que pode causar lesões dolorosas nos lábios, rosto e mãos;
- Para evitar quedas, tente não caminhar sobre gelo ou neve;
- Vista várias camadas de roupa, em vez de uma única peça muito quente. Evite as que fazem transpirar e as muito justas;
- Proteja a boca e o nariz para impedir a entrada de ar muito frio nos pulmões e, se necessário, use luvas, chapéu e cachecol;
- Opte por calçado apropriado;
- Mantenha-se seco. O corpo arrefece mais rapidamente se estiver molhado ou exposto ao vento;
- Não exerça atividades físicas violentas (como tentar desempanar o carro ou limpar neve). O organismo já está em esforço para manter a temperatura corporal.

AVISO À POPULAÇÃO



Quando Viajar de Automóvel:

Antes de iniciar viagem:

- Faça a revisão do nível de gasolina, luzes e travões;
- Coloque um líquido anticongelante no radiador;
- Utilize correntes para a neve, se for caso disso;
- Diga a alguém qual o percurso que vai seguir;
- Leve um estojo de primeiros socorros, agasalhos, alimentos, um pano colorido e telemóvel.

Em viagem:

- Conduza a velocidade reduzida;
- Tenha especial cuidado com as zonas mais sombrias da estrada pois é onde se forma mais gelo.

Se a viatura ficar imobilizada:

- **Ligue o 112.**
- Chame a atenção, se necessário. Coloque o pano (ou algo colorido) na antena ou preso na janela;
- Permaneça dentro do veículo. Estará mais protegido do frio e trovoadas;
- De hora a hora ligue o aquecimento cerca de 10 minutos;
- Movimente-se. Mexa as pernas, braços e dedos, para ativar a circulação sanguínea;
- Evite adormecer.

Para informações adicionais, por favor consultar:

Concelho – Vila Nova de Gaia

- Instituto Português do Mar e da Atmosfera/previsão de temperaturas ([ver](#))
- Guia “Proteja-se contra o frio” SNS24 ([ver](#))
- DGS - Plano de Contingência Saúde Sazonal – Módulo Inverno ([ver](#))