

# O TEMPO FRIO CHEGOU

UMA RECOMENDAÇÃO DA CRUZ VERMELHA PORTUGUESA

SAIBA OS CUIDADOS QUE DEVE TER  
PARA ULTRAPASSAR O INVERNO  
DA MELHOR FORMA.



**CRUZ  
VERMELHA  
PORTUGUESA**



“**Vaga de frio**” é a expressão usada para designar a massa de ar frio que se desenvolve sobre uma área continental. Normalmente ocorrem baixas significativas da temperatura, podendo atingir valores mínimos abaixo dos 0°C. O frio extremo pode ser potenciado pelo vento, neve e gelo.

### GRUPOS DE RISCO

- Pessoas idosas;
- Crianças;
- Mulheres grávidas;
- Pessoas com dificuldade de locomoção;
- Doentes crónicos, em especial com doenças cardiovasculares e respiratórias, diabetes, doenças da tiróide, problemas de saúde mental, alcoolismo ou demência.

### NÃO SE ESQUEÇA ...

- A exposição excessiva ao frio pode ser responsável por lesões corporais graves ou muito graves, podendo vir a ser mortais.
- Procure poupar energia, pois o consumo excessivo de eletricidade pode sobrecarregar a rede. Desligue os aparelhos elétricos que não sejam necessários.
- Áreas fechadas com lareiras e braseiras constituem um risco acrescido de incêndios e intoxicações por monóxido de carbono. Verifique que a sua casa se encontra ventilada.
- Se tem aquecedores, não os utilize para secar a roupa, nem os deixe em locais potencialmente perigosos.
- Se vive numa zona propensa a ficar isolada pela neve, crie o seu kit de emergência, com alimentos, água, rádio, lanterna, pilhas e outros utensílios.

### RECOMENDAÇÕES

- Fique atento às informações meteorológicas e às indicações da Proteção Civil.
- Procure manter-se em casa ou em locais quentes. Se tiver de sair, evite a exposição excessiva ao frio.
- Utilize várias peças de roupa, em camadas, em vez de apenas uma única peça mais grossa. Evite roupas justas ou que o façam transpirar.
- Proteja o rosto e evite a entrada de ar extremamente frio nos pulmões. Utilize chapéu ou gorro. Proteja as mãos com luvas e os pés com calçado adequado para evitar perdas de calor.
- O ar frio não é bom para a circulação sanguínea. Evite as atividades físicas intensas que obrigam o coração a um maior esforço.
- Beba bebidas quentes e coma refeições quentes.
- Tente manter uma temperatura ambiente entre os 20°C e os 21°C.
- Vede bem as portas e janelas.
- Conduza com precaução.
- Se suspeitar que está com hipotermia, ligue imediatamente para o 112.

**Em situação de acidente, o primeiro socorro é feito por si.**

**Visite o nosso site e consulte os cursos de socorrismo disponíveis.**

**SEJA UM HERÓI. SALVE VIDAS.**

**WWW.CRUZVERMELHA.PT**

