

NÚMERO: C125_01_v1
DATA: 13/01/2017

Saúde Sazonal Previsão de descida de temperatura

A Direção-Geral da Saúde continua a acompanhar e a monitorizar a situação de descida previsível de temperaturas no âmbito do Plano Inverno & Saúde.

Ora, o Instituto Português do Mar e da Atmosfera (meteorologia) prevê que a partir do dia de hoje, 13 de janeiro, e pelo menos até ao próximo dia 21, se verifique uma descida considerável das temperaturas, em especial da mínima, que pode atingir valores entre -1 e -4°C em Bragança, Vila Real, Guarda, Braga, Leiria, Viseu, Évora e Portalegre, e, em outras localidades, valores entre 0 e 3°C.

De acordo com esta previsão, a Direção-Geral da Saúde, a título preventivo, reforçou as orientações dadas à rede nacional de Delegados de Saúde no sentido da intensificação de visitas de carácter pedagógico aos lares de idosos. Da mesma forma, recomendou que através das rádios locais sejam transmitidos os principais cuidados a ter com o tempo frio.

Tendo em conta que o frio pode precipitar a descompensação de doenças crónicas como a diabetes e a doença cardiovascular e de outras doenças, designadamente infeções respiratórias, a DGS insiste nas recomendações seguintes:

- Manter o corpo hidratado e quente;
- Estar protegido do frio;
- Aquecer a casa;
- Ter em atenção que há fontes de calor que representam riscos de incêndio ou de intoxicação como braseiras, lareiras e aquecimentos de exterior que nunca poderão ser utilizados no interior.
- Estar com redobrada atenção à ocorrência de problemas de saúde;
- Estabelecer contacto com familiares, vizinhos e amigos;
- Telefonar, em caso de necessidade para a SAUDE 24 através do número 808 24 24 24 (assim designado porque está disponível 24 horas por dia);
- Ter um rádio por perto, lanterna e estar atento aos noticiários.



Francisco George
Diretor-Geral da Saúde

Pare de espalhar micróbios que provocam doenças!

proteja os outros da TOSSE



Quando espirrar e tossir cubra a sua boca e nariz com um lenço



Deite o lenço usado no lixo



Tussa e espirre cobrindo a boca e nariz com o braço em vez da mão

LAVE AS SUAS MÃOS DEPOIS DE TOSSIR E ESPIRRAR



Lave as mãos com sabão e água morna durante 20 segundos

Ou

Limpe-as com solução alcoólica apropriada



em caso de dúvidas consulte www.arsalgarve.min-saude.pt
ou **Linha de Saúde 24 (808 24 24 24)**



Em tempo de Gripe...

GRIFE: o que é?

A Gripe é uma doença respiratória, causada pelo vírus *influenza*.

Em caso de gripe?

Cuide-se e repouse

Beba muitos líquidos

Evite mudanças de temperatura

Evite o contacto próximo com outras pessoas para não as contagiar

Sintomas de gripe

Febre (superior a 38º)

Arrepios

Mal-estar súbito

Dores musculares

Dores de cabeça

Tosse

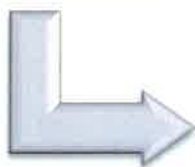
Náuseas, vômitos

Diarreia

SE PRECISAR DE CUIDADOS DE SAÚDE

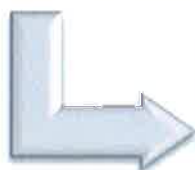


Ligue para a Saúde 24
em caso de dúvida



**CENTRO
DE SAÚDE**

Recorra ao médico de família
ou à sua Unidade se os sintomas
se agravarem



Hospital

Evite recorrer à
urgência hospitalar
Faça-o apenas se for
referenciado pela
sua unidade!

Elaborado pela ARS Centro

A vacinação contra a gripe é fortemente recomendada para os seguintes grupos alvo prioritários:

- Pessoas com idade igual ou superior a 65 anos;
- Residentes ou internados por períodos prolongados em instituições prestadoras de cuidados de saúde
- Doentes crónicos e imunodeprimidos, com 6 ou mais meses de idade que apresentem doenças crónicas;
- Grávidas ;
- Profissionais de saúde e outros prestadores de cuidados

LEMBRE-SE DAS PESSOAS IDOSAS E ISOLADAS

Os familiares, amigos ou vizinhos têm um papel importante: faça um telefonema pelo menos uma vez por dia ou certifique-se que se encontram em bom estado de saúde e em condições de conforto.

**Em caso de dúvida ligue
para a Linha de Saúde 24**

808 24 24 24

Consulte recomendações:

www.arsalgarve.min-saude.pt

www.dgs.pt



ARS ALGARVE IP

DEPARTAMENTO DE SAÚDE PÚBLICA E PLANEAMENTO

PLANO SAÚDE SAZONAL

PLANO DE CONTINGÊNCIA

**TEMPERATURAS
EXTREMAS
ADVERSAS**

- INVERNO & SAÚDE -
1 de novembro a 31 de março

**Proteja-se do Frio e da
Gripe
Vacine-se!**

Administração Regional de Saúde do Algarve IP

PLANO DE CONTINGÊNCIA para as TEMPERATURAS EXTREMAS ADVERSAS — MÓDULO INVERNO

FRIO INTENSO

A exposição prolongada ao frio pode ter consequências graves para a saúde sobretudo para os grupos da população mais vulnerável, como os idosos devido à redução da mobilidade e a uma menor percepção das alterações de temperatura.

A exposição ao frio está relacionada com o **agravamento de doenças cardiovasculares e respiratórias**, nomeadamente a Gripe.

RECOMENDAÇÕES E MEDIDAS DE

PREVENÇÃO

NO DOMICÍLIO:

- calafetar janelas e portas para evitar a entrada de frio e a saída de calor
- ter cuidado na utilização de lareiras em locais fechados devido à possível formação de monóxido de carbono (gás letal). Deve garantir a renovação de ar, abrindo um pouco a janela/porta
- não utilizar aquecedores elétricos próximo de cortinados e não os usar para secar roupa
- utilizar botijas de água quente sob vigilância, de modo a evitar o risco de queimadura
- instalar um termómetro em local visível mantendo a temperatura entre os 19-22°C

VESTUÁRIO:

- cobrir as extremidades (mãos, pés, cabeça)
- usar várias peças de roupa em vez de uma única de tecido grosso
- manter a roupa seca e folgada (não dificulta a circulação sanguínea)
- dar preferência a roupa de algodão, linho e seda

CUIDADOS DE HIGIENE e ALIMENTAÇÃO:

- reforçar a higiene pessoal
- tomar banho com água morna (a água muito quente remove a camada protetora da pele)
- hidratar todo o corpo, não esquecendo mãos, pés, cara e lábios
- beber líquidos mornos (sopas, chá, leite)
- comer alimentos ricos em vitaminas e sais minerais que protegem contra infeções
- fazer refeições mais frequentes encurtando as horas entre elas
- evitar bebidas alcoólicas visto que provocam vasodilatação com perda de calor e arrefecimento do corpo

PREVENÇÃO DA GRIPE - RECOMENDAÇÕES

O QUE DEVE FAZER:

- Recorrer à vacinação (caso faça parte de um grupo alvo)
- reforçar a higiene das mãos
- evitar o contacto com pessoas infetadas ou com sintomas (caso seja impossível, usar máscara cirúrgica)
- cobrir a boca e o nariz ao espirrar ou tossir e utilizar um toalhete de uso único para conter as secreções respiratórias; em alternativa poderá tossir ou espirrar para o braço/manga

A vacina é **gratuita** no Serviço Nacional de Saúde para muitas **pessoas** - informe-se no seu Centro de Saúde.

A vacinação e a redução do contato com pessoas infetadas são a forma mais eficaz de prevenir a Gripe.

Quando tossir proteja-nos

Pela sua saúde, e pela saúde dos outros,
a Administração Regional de Saúde recomenda:

**Se tiver tosse,
solicite uma
máscara**

**Cubra a boca e
nariz com lenços
de papel sempre
que tussa ou
espire**

**Se não tiver
lenços de papel,
proteja a boca e
nariz com o
braço**

**Lave as mãos
depois de tossir
ou espirrar**

Elaborado por ARS Centro

