

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