

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



Administração Regional de Saúde do Algarve, I.P.
Ministério da Saúde

ARS ALGARVE IP

DEPARTAMENTO DE SAÚDE PÚBLICA E PLANEAMENTO

PLANO SAÚDE SAZONAL

PLANO DE CONTINGÊNCIA
para as
**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 perceção 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.