

Frio: Cuidados a ter com os IDOSOS



Situações extremas de exposição ao Frio podem desencadear perturbações no organismo e obrigar a cuidados médicos de emergência.

Os Idosos são um Grupo de Risco

Cuidados no Domicílio, em Lares ou Centros de Dia

Higiene Pessoal

- Apesar do frio, a higiene pessoal deve ser mantida;
- O banho deve ser com água morna: a água muito quente remove a camada protectora natural da pele;
- Hidrate a pele, não esquecendo mãos, pés, cara e lábios;
- O local do banho deve estar aquecido.

Vestuário

- Cubra as extremidades (mãos, pés, cabeça);
- Proteja o rosto para evitar a entrada de ar frio nos pulmões;
- Use roupas folgadas e calçado adequado;
- Use várias camadas de roupa em vez de uma única muito grossa;
- Mantenha as roupas secas, mude as peças molhadas que contribuem para a perda de calor;
- Use roupas de algodão e fibras

- Verifique os equipamentos de aquecimento;
- Se utilizar lareiras, braseiras, salamandras ou equipamentos a gás mantenha a correta ventilação das divisões de forma a evitar a acumulação de gases nocivos à saúde;
- Isole janelas e portas;
- Mantenha a temperatura da sua casa entre os 19°C e os 22°C;
- Mantenha mantimentos para um período de 2 a 3 dias;
- Verifique se tem medicamentos suficientes;
- Evite dormir ou descansar perto do aquecimento;
- Não ande descalço;
- Poupe energia: desligue os aparelhos elétricos que não forem necessários e também quando não estiver em casa;
- Tenha em local visível uma lanterna a pilhas.

Alimentação

- Comer com mais frequência;
- Comer mesmo que não sinta fome;
- Comer alimentos quentes: sopas e bebidas quentes;
- Se a saúde o permitir, incluir alimentos calóricos como chocolates, azeite e frutos secos;
- Evitar bebidas alcoólicas! Causam aquecimento mas provocam vasodilatação com perda de calor e arrefecimento do corpo.

Cuidados com Pessoas Isoladas

Familiares, amigos e vizinhos têm um papel importante!

- Faça um telefonema ou um contacto, pelo menos uma vez por dia.
- Certifique-se que estão de boa saúde e em condições de conforto.

Saiba como proteger-se! Consulte o site da Direcção-Geral da Saúde (www.dgs.pt)



Contactos em caso de emergência

- Número Nacional de Emergência **112**
- Linha Saúde 24 **808 24 24 24**
- Unidade de Saúde Pública—ACES Lisboa Ocidental e Oeiras **214 540 814**
214 540 821
- Protecção Civil (24H) **210 976 593**
210 976 590