

## **Direcção Geral de Saúde**

As previsões da meteorologia indicam a ocorrência de tempo frio e seco para os próximos dias, encontrando-se em aviso meteorológico Amarelo,

por persistência de valores baixos da temperatura mínima, 9 distritos do Continente (Braga, Vila Real, Bragança, Guarda, Aveiro, Lisboa, Setúbal, Évora e Beja).

Considerando o possível impacto na saúde humana destas condições, vimos solicitar a Vossa melhor atenção e disponibilidade para a ampla divulgação das recomendações infra, pelos meios de proximidade que considerem adequados.

**Neste sentido, a Direcção-Geral Saúde recomenda a adoção das seguintes medidas:**

- Vacine-se contra a gripe – contacte o seu Centro de Saúde. Se não for abrangido pela vacinação gratuita pode, com prescrição médica, adquirir a vacina na Farmácia (comparticipação de 37%);
- Proteja-se do frio:
  - Mantenha o corpo quente – use luvas, cachecol, gorro/chapéu, calçado e roupa quente, utilizando várias camadas de roupa;
  - Hidrate-se: ingira líquidos e sopas;
  - Mantenha a casa quente:

- Verifique se os equipamentos de aquecimento estão em condições de ser usados e o estado de limpeza da chaminé da lareira;
- Se utilizar lareiras, braseiras, salamandras ou equipamentos de aquecimento a gás ventile as divisões da casa. A acumulação de gases pode causar intoxicação ou morte.
- No exterior, tenha cuidado com quedas;
- Mantenha-se especialmente atento se tiver algum problema de saúde:
  - Tome os medicamentos para a sua doença conforme a indicação do seu médico;
  - Não tome antibióticos sem indicação médica;
  - Não vá de imediato para a Urgência Hospitalar; se necessário contacte o SNS 24 - 808 24 24 24, o 112 ou o seu médico assistente;

Mantenha-se em contacto e atento aos outros, ajude-os a protegerem-se.

**Anexamos** ainda dois documentos com recomendações da Direção-Geral da Saúde sobre as medidas de proteção em relação ao frio, dirigidas à população em geral e a grupos vulneráveis.

Permanecemos disponíveis para qualquer questão que queiram colocar.

### [Recomendações Gerais](#)



### [Recomendações Gerais - Grupos Vulneráveis](#)



