



Algumas pessoas
são mais
vulneráveis aos
efeitos do frio
intenso, exigem
atenção especial e
medidas específicas
de proteção

Para mais informações
consulte:

www.dgs.pt/cidadao/frio.aspx

Unidade de Saúde Pública

Unidade Local de Saúde da
Guarda, EPE

Telefone: 271210840

www.ulsguarda.min-saude.pt

PROTEJA-SE DO FRIO

**Recomendações
para crianças nos
primeiros anos de
vida**

Unidade de Saúde Pública

ULS da Guarda, EPE



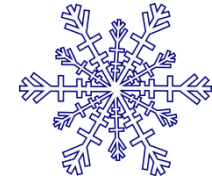
A exposição ao frio intenso pode ter efeitos negativos na saúde.

Bebés e crianças pequenas

- são especialmente sensíveis ao frio intenso
- perdem o calor do corpo de forma mais rápida do que os adultos
- não produzem calor suficiente para compensar as perdas

Principais cuidados a ter:

- Não sair de casa com o bebé ou recém-nascido nos dias de frio intenso;
- Agasalhar o bebé, principalmente a cabeça e as extremidades do corpo (mãos, orelhas e pés) se tiver que sair de casa;
- Utilizar várias camadas de roupa em vez de uma única peça grossa;
- Dar de beber regularmente ao bebé;



- Transportar o bebé num carrinho para este se poder movimentar e verificar se está bem protegido do frio;
- Evitar transportar as crianças em porta-bebés tipo mochila, que poderá comprimir as pernas e causar enregelamento.

