



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

**Pessoas com 65 ou
mais anos ou com
mobilidade reduzida**

Unidade de Saúde Pública

ULS da Guarda, EPE



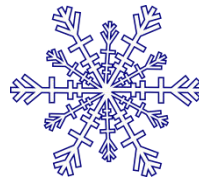
A exposição ao frio intenso pode ter efeitos negativos na saúde.

Pessoas com 65 ou mais anos ou com mobilidade reduzida

- produzem menos calor corporal pois o seu metabolismo é mais lento e fazem menos atividade física
- o organismo já não tem a mesma capacidade para fazer a termorregulação necessária para prevenir os efeitos negativos do frio intenso na saúde,

Principais cuidados a ter:

- Acompanhar e apoiar pessoas idosas ou com mobilidade reduzida para que sejam seguidas as medidas adequadas em situações de frio, nomeadamente ao nível da alimentação, vestuário, cuidados com os equipamentos de aquecimento e precauções ao sair de casa;



- Manter um acompanhamento de proximidade de pessoas idosas sós/isoladas ou com mobilidade reduzida, por parte de familiares, amigos e vizinhos devendo, sempre que possível, fazer um telefonema ou contactar pessoalmente, pelo menos uma vez por dia, para prestar ajuda e verificar o seu estado de saúde e conforto.

