
12 Meses

12 Temas

**Prevenir os efeitos do
frio**

SST – janeiro de 2021



Comarca do Porto

Prevenir os efeitos do frio



As situações de frio, particularmente de frio intenso, habituais durante o inverno podem estar na origem de infeções respiratórias e no agravamento de patologias já existentes.

O impacto da existência simultânea de dois vírus (gripe e SARS-CoV-2) não é, ainda conhecido.

Prevenção é, pois, a palavra de ordem.



Comarca do Porto

Recomendações Gerais de Segurança

Vestuário

- Utilize várias camadas de roupa, em vez de uma única peça muito grossa;
- Evite roupa justa e apertada, que dificulte a circulação sanguínea;
- Proteja as extremidades do corpo com luvas, cachecol, gorro e meias quentes;
- Utilize calçado confortável e antiderrapante, adequado às condições climatéricas;

Local de Trabalho

- Mantenha o seu local de trabalho ventilado, sempre que possível, com recurso ao arejamento natural. A temperatura deverá oscilar entre 18º e 21º, podendo ser ligeiramente superior, de forma a assegurar o conforto térmico.

Exterior

- Execute pequenos movimentos com os dedos, braços e pernas para evitar o arrefecimento do corpo.

Alimentação

- Faça uma alimentação mais variada e saudável, aumentando o consumo de hortícolas e fruta;
- Evite alimentos fritos, com muita gordura, bem como, alimentos açucarados. Desta forma fortalece o seu sistema imunitário, promovendo o combate às infeções e doenças características desta época;
- Mantenha-se hidratado. Ingira líquidos ao longo do dia mesmo que não sinta sede. Dê preferência a líquidos quentes, por exemplo chá ou leite.

Pele

- Mantenha a pele hidratada, especialmente, mãos, pés, face e lábios.

“Mantenha-se informado, hidratado e quente” é a mensagem da DGS para esta época.



Comarca do Porto

As recomendações de segurança divulgadas até ao momento, para prevenção da COVID-19 são, igualmente, eficazes na prevenção de gripes, constipações e infeções mais severas do sistema respiratório:

- **Utilize a máscara;**
- **Higienize as mãos com frequência;**
- **Mantenha a etiqueta respiratória;**
- **Mantenha o distanciamento físico.**

Memorize os 3 C da prevenção da COVID-19:

- **Evite espaços fechados com ventilação insuficiente** (Confined and enclosed spaces);
- **Evite espaços com muitas pessoas** (Crowded places);
- **Evite contactos próximos** (Close contacts).

Lembre-se que os sintomas da gripe são semelhantes à infecção por SARS-CoV-2. Se tiver tosse, febre, dores musculares, contacte a linha Saúde 24 – 808 24 24 24.

Consultas sugeridas:

- ✓ **Tema 2/2020 – Prevenção de gripes e constipações. Coronavírus (2019-n-CoV);**
- ✓ **Tema 10/2020 – COVID-19, Gripe e Constipações;**

JUNTOS ULTRAPASSAREMOS ESTA FASE.

FELIZ ANO 2021!

Nota: A imagem utilizada foi retirada da internet apenas a título ilustrativo