

Serviços de Saúde: Frio nos próximos dias pode provocar risco de hipotermia

A Direcção dos Serviços Meteorológicos e Geofísicos (DSMG) emitiu o alerta amarela de temperatura baixa, prevendo-se que o tempo em Macau continue frio nos próximos dias, com a temperatura mínima a descer para 9°C no fim de semana.

Os Serviços de Saúde apelam aos residentes, especialmente, idosos e pessoas portadoras de doenças crónicas, para se prevenirem contra a hipotermia, prestando particular atenção ao uso de roupas adequadas contra o frio, bem como, apelam aos indivíduos ou às instituições responsáveis pelos cuidados dos idosos e doentes com doenças crónicas para aplicar as medidas adequadas de prevenção e cuidados, com vista a proteger a saúde destes grupos.

Para a prevenção da hipotermia, os Serviços de Saúde apelam aos idosos e aos portadores de doenças crónicas e aos profissionais e instituições responsáveis pelos seus cuidados para adoptarem as seguintes medidas de prevenção e cuidados:

1. Roupas adequadas

Use roupa suficiente para se proteger do frio, sendo aconselhável o uso de roupa de tecido suave, leve, confortável, respirável e quente; não use roupas demasiado grossas e justas de modo a evitar que a circulação sanguínea seja impedida e o movimento seja afectado; caso o idoso sofra de incontinência, é recomendável a mudança com frequência de fraldas e do calçado molhado; assegure que a cabeça, o pescoço, mãos e pés estão bem protegidos do frio.

2. Protecção do frio em casa

Mantenha a casa quente e com boa ventilação; verifique que as portas, janelas e paredes estão em boas condições, por forma a evitar a entrada de vento frio; seja cuidadoso com os aquecedores, assegurando que a casa tenha boa ventilação e que os aquecedores fiquem distantes da porta de entrada, do corredor ou artigos altamente inflamáveis; para as pessoas com degeneração da sensação térmica, tais como, diabéticos, indivíduos com problemas na coluna, etc., não é recomendável o uso de saco de água quente, cobertor eléctrico ou artigos similares para aquecer.

3. Alimentação contra o frio

Beba e coma alimentos e bebidas quentes de alto teor calórico e facilmente digeríveis, tais como, leite quente, sopa quente, canja, massa, arroz, etc.; ingira diariamente água em quantidades suficientes; adote uma alimentação equilibrada, evitando comidas com alto teor de gordura e colesterol; evite consumir álcool em excesso. O consumo de álcool não aquece o corpo. Expande apenas os vasos sanguíneos e produz uma sensação térmica acentuada que rapidamente se transforma numa perda de calor do corpo. Esta situação é de todo desaconselhada.

4. Movimento adequado

Mantenha-se no interior ou em lugares com exposição solar. Saia com roupa quente adequada. Evite permanecer em ambiente frio ou ambientes onde haja correntes de ar frio. Efectue alguns exercícios físicos adequados à produção de calor corporal de forma a manter a temperatura do corpo, manter a flexibilidade das articulações e melhorar a circulação sanguínea.

5. Medidas de prevenção e cuidados

Tome medicamentos segundo a prescrição médica; esteja atento ao estado de saúde e dirija-se rapidamente ao médico se sentir alguma indisposição. Em caso de emergência, deve recorrer ao sistema e às instalações de apoio social e serviços, para efeitos de pedido de assistência.

6. Atenção ao tempo

Preste atenção especial às alterações climatéricas, sobretudo à descida brusca de temperatura num curto período de tempo, para prevenir a hipotermia. A DSMG dispõe de uma linha de 24 horas, com o número 1311, onde é possível obter informações sobre o estado do tempo.

7. Mais calor com mais consideração

Os familiares e amigos devem cuidar e ajudar os idosos, encorajando e lembrando-lhes para tomarem medidas adequadas para se prevenirem contra a hipotermia; solicita-se aos vizinhos para telefonarem e visitarem sempre os idosos isolados ou com doenças, de maneira a reduzir os riscos de acontecer acidentes.

Caso os residentes encontrem qualquer pessoa com hipotermia ou outros sintomas, tais como, descida contínua da temperatura corporal, rigidez muscular, bradicardia, teosofia mórbida ou estado de coma, devem enviá-la para tratamento hospitalar o mais rapidamente possível, ou ligam para a linha n.º 999 (linha de emergência) ou 2857 2222 (Corpo dos Bombeiros), indicando a situação do doente (hipotermia), idade, sexo, sintomas (confusão, consciente, coma), o

endereço, com vista à rápida chegada de ambulância e aos preparativos adequados a serem feitos pela unidade de saúde. Para mais informações sobre como prevenir a hipotermia, clique na ligação na conta oficial do WeChat dos “Serviços de Saúde de Macau” (<https://mp.weixin.qq.com/s/IPwYEI0etjZ5kJ2USrCz2w>).

Infografia:



Conheça dicas práticas de como prevenir a hipotermia

- 1** **Roupa adequada**
Deve usar roupa suficiente para se proteger do frio.
- 2** **Protecção do frio em casa**
Deve manter a casa quente e com boa ventilação.
- 3** **Alimentação contra o frio**
Deve beber e comer alimentos e bebidas quentes de alto teor calórico e facilmente digeríveis.

澳門特別行政區政府衛生局
Serviço de Saúde do Governo da Região Administrativa Especial de Macau

1



Conheça dicas práticas de como prevenir a hipotermia



4

Movimento apropriado

Deve praticar alguns exercícios físicos adequados à produção de calor corporal de forma a manter a temperatura do corpo.



5

Medicação em tempo indicado

Deve tomar medicamentos segundo a prescrição médica; esteja atento ao estado de saúde e dirija-se rapidamente ao médico se sentir alguma indisposição.



6

Atenção ao tempo

Deve prestar atenção especial às alterações climáticas, sobretudo à descida brusca de temperatura num curto período de tempo.



澳門特別行政區政府衛生局
Serviços de Saúde do Governo da Região Administrativa Especial de Macau

2



Conheça dicas práticas de como prevenir a hipotermia



7

Cuidados de idosos

Deve cuidar e ajudar os idosos, encorajando e relembrando-lhes para tomarem medidas adequadas para se prevenirem contra a hipotermia; solicita-se aos vizinhos para telefonarem e visitarem sempre os idosos isolados ou com doenças, de maneira a reduzir os riscos de acontecer acidentes.



Observações:

Caso os residentes encontrem qualquer sintoma, tais como, descida contínua da temperatura corporal (temperatura corporal abaixo dos 35 graus Celsius), rigidez muscular, bradicardia, teosofia mórbida ou estado de coma, devem ser enviados para tratamento hospitalar o mais rapidamente possível, ou ligam para a linha n.º 999 (linha de emergência) ou 2857 2222 (Corpo dos Bombeiros).



澳門特別行政區政府衛生局
Serviços de Saúde do Governo da Região Administrativa Especial de Macau

3