

## **Temperatura baixa prevista para os próximos dias**

### **Serviços de Saúde apelam aos cuidados com idosos e doentes crónicos para prevenção da 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 10°C esta sexta-feira. Neste sentido, 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, portadores de doenças crónicas, seus cuidadores e às instituições responsáveis pelos seus cuidados para adoptarem as seguintes medidas de prevenção:

#### **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; adopte 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**

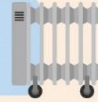
Os familiares e amigos devem cuidar e ajudar os idosos, encorajando e relembrando-lhes para tomarem medidas adequadas para se prevenirem contra a hipotermia; solicita-se aos vizinhos para telefonarem e visitarem sempre os idosos isolados ou com doenças, de maneira a reduzir os riscos de acontecer acidentes.

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.

Fotos em anexo: Dicas para prevenção da hipotermia

## 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.



## 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.





## 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).

