

GRIPE

VACINE-SE!

Procure não estar na presença de pessoas com gripe. Se ficar doente, mantenha-se afastado dos outros, pelo menos a 1 metro de distância, para protegê-los de adoecer também.

Se ficar doente, permaneça em casa!

Se estiver com sintomas de gripe, fique em casa e contacte a **Linha Saúde 24**, pelo **número 808 24 24 24**, de forma a proteger-se e evitar o contágio a outras pessoas.

Se tossir ou espirrar, cubra a boca e o nariz com um lenço de papel!

Para impedir que outras pessoas venham a adoecer, é muito importante, quando tossir ou espirrar, que cubra a boca e o nariz com um lenço de papel ou com o antebraço, mas nunca com a mão!

Deposite no lixo o lenço utilizado imediatamente.

PLANO DE CONTINGÊNCIA SAÚDE SAZONAL: Módulo Inverno

*A unidade de Saúde Pública do
Agrupamento de Centros de Saúde do
Pinhal Interior Norte deseja
Boas Festas e Um Novo Ano com muita
Saúde e Esperança*



ATENÇÃO

Mantenha-se atento aos avisos das
Autoridades de Saúde,
do **Instituto Português do Mar e da
Atmosfera** e da
Autoridade Nacional de Proteção Civil

TEMPO FRIO EXIGE CUIDADOS COM A SAÚDE

1. Verificar a manutenção dos equipamentos utilizados para aquecimento antes de os utilizar e limpar a chaminé da lareira;
2. Se utilizar lareiras, braseiras, salamandras ou equipamentos a gás mantenha a correta ventilação das divisões de forma a evitar a acumulação de gases nocivos à saúde. Desta forma evitará a ocorrência de acidentes por monóxido de carbono que podem ser causa de morte;
3. Não utilizar equipamentos de aquecimento de exterior em espaços interiores (habitação, café, restaurante);
4. Antes de se deitar ou sair de casa certifique-se de que apagou ou desligou os equipamentos de aquecimento, de forma a evitar fogos ou intoxicações;
5. Com lareiras, tenha especial atenção com os idosos e crianças para evitar queimaduras.

Proteja-se:

- Use várias camadas de roupa adequadas à temperatura ambiente;
- Proteja as extremidades do corpo (use luvas, gorro, meias quentes e cachecol);
- Ingira bebidas e alimentos quentes, mas evite bebidas alcoólicas, com cafeína e não fume.



Lave as mãos frequentemente com água e sabão!

É fundamental lavar as mãos com frequência, com água e sabão em abundância, durante 20 segundos, pelo menos, em particular depois de tossir ou espirrar. Em alternativa, pode usar toalhetes à base de álcool.

Evite o contacto das mãos com os olhos, nariz e boca!

Procure não tocar nos olhos, nariz e boca sem ter lavado as mãos, porque o contacto destas com superfícies ou objetos contaminados é uma forma frequente de transmissão da doença.

Limpe frequentemente as superfícies ou objetos mais sujeitos a contacto com as mãos!

É necessário manter limpas, com um produto de limpeza comum, as superfícies sujeitas a contacto manual muito frequente, tais como mesas de trabalho e maçanetas das portas.

Estas medidas são também muito importantes nas crianças!

Na prevenção do contágio nas crianças, é muito importante assegurarmo-nos de que estas medidas também são respeitadas por elas.

Se adoecer, assegure-se de que terá o apoio de outras pessoas! É importante saber a quem poderá pedir ajuda, em caso de necessidade.

Recomendações gerais para a população

A exposição ao frio intenso, particularmente durante vários dias consecutivos, pode contribuir para a transmissão de doenças infecciosas do aparelho respiratório e provocar lesões relacionadas com o frio. O enregelamento e hipotermia entre outros problemas de saúde graves que podem obrigar a cuidados médicos de emergência.

Recomendações principais

- Mantenha o corpo hidratado e quente;
- Mantenha-se protegido do frio;
- Mantenha a casa quente;
- Mantenha-se especialmente atento se tiver algum problema de saúde;
- Mantenha-se em contacto e atento aos outros.

Antes de um período de frio

- Verifique se os equipamentos utilizados para aquecimento estão em condições de ser usados e o estado de limpeza da chaminé da lareira;
- Coloque um termómetro dentro de casa em local visível;
- Calafete portas e janelas para evitar a entrada de ar frio e a saída do calor acumulado;
- No caso de estar prevista a ocorrência de um período de frio intenso ou neve forte, assegure-se de que dispõe dos bens necessários para 2 ou 3 dias, de modo a evitar sair de casa. Atenda às necessidades de bens alimentares, água potável, medicamentos e botijas de gás suplementares, se for o caso;
- Mantenha-se atento às previsões meteorológicas.

Recomendações para as populações afetadas pelos incêndios

- Consuma água da rede pública, porque esta está a ser controlada para que a possa beber em segurança.
- Águas de fontanários, riachos e poços não são controladas e por isso não devem ser utilizadas para beber, nem cozinhar. Não dê essa água a beber aos seus animais.
- Fique atento às informações/editais da sua câmara municipal e/ou entidade distribuidora de água.
- Evite fazer caminhadas em locais afetados pelos incêndios. Além de haver o perigo de derrocadas, há o perigo de irregularidades no terreno, buracos e fundões. Não caminhe sozinho, não arrisque.
- Faça uma alimentação variada, rica em caldos e sopas, fruta da época e beba chás e tisanas.
- Se vive só ou isolado, peça aos familiares ou amigos que o contactem com regularidade. Conversar faz bem e caso adoeça será mais fácil poder ser ajudado.
- Identifique vizinhos em situação crítica (doentes, idosos, debilitados) e alerte as entidades competentes.
- Em caso de emergência ligue **112** ou Saúde 24 (**808 24 24.24**)