

Efeitos do frio no organismo



Com a exposição a temperaturas muito baixas, os tecidos podem sofrer **queimaduras pelo frio**. As áreas mais afectadas são as mãos, os pés, nariz e orelhas.

Proteja a pele da acção directa do ar frio. A **hipotermia** é um estado em que a temperatura corporal está abaixo do seu normal (37°C). Manifesta-se por pele pálida ou arroxeadada, até à perda gradual das capacidades motoras (tremor, dificuldade em andar e falar) e mentais (sonolência, confusão e perda de consciência). Pode levar à morte se a vítima não for socorrida.



Em caso de QUEIMADURA PELO FRIO ou HIPOTERMIA

O que FAZER...

- . Ligue **112** e siga as recomendações dadas.
- . Proceda ao aquecimento gradual do corpo. Não tente aquecer-se rapidamente:
 - . vá para um local quente e seco;
 - . retire a roupa molhada;
 - . vista roupas secas e quentes e envolva-se em cobertores

O que NÃO FAZER...

- Não ingira **bebidas alcoólicas**. A sensação de calor é enganadora, pois, de seguida, sente-se ainda mais frio.
- Não beba **líquidos com cafeína** (café e chá), porque aumentam o esforço cardíaco.

Esteja atento às informações meteorológicas.

Cumpra as recomendações das entidades competentes.

Uma descida brusca da temperatura pode obrigar à adopção de medidas de autoprotecção.

COLABORE,
a protecção começa em si.

TELEFONES ÚTEIS

112

Nº DE EMERGÊNCIA

279 468 120

SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTECÇÃO CIVIL

279 460 000
800 24 24 24

CENTRO DE SAÚDE
SAÚDE 24

279 462 429

BOMBEIROS

Para mais informações consulte a internet em:

www.dgs.pt



Recomendações Sobre o Frio

Proteja-se e

Proteja os Outros



Frio Intenso



AUTOPROTECÇÃO

Reduções significativas da temperatura, por vezes repentinas, podem afectar a saúde de qualquer pessoa, quer esta se encontre dentro ou fora de casa. Os grupos de maior risco são as crianças, idosos, doentes crónicos, (do foro respiratório ou cardíaco) e os sem abrigo.

O frio extremo pode estar associado a queda de neve, ventos fortes e formação de gelo. Ao proteger-se tenha isso em atenção.

Evite dormir/descansar muito perto das fontes de calor.

PESSOAS SÓS/ISOLADAS

Os familiares, amigos e vizinhos têm um papel importante:

- .Faça um telefonema e contacte pelo menos uma vez por dia com pessoas sós/isoladas;
- .Certifique-se que eles se encontram de boa saúde e em condições de conforto.

ANTES DA ÉPOCA DE FRIO

Se vive em zonas afectadas por **frio intenso e prolongado** ou que possam **ficar isoladas pela neve**,

Faça reserva de:

- .Água potável;
- .Alimentos ricos em calorias (chocolate, frutos secos, etc.);
- .Comida enlatada ou embalada (que não necessita de confecção ou refrigeração);
- .Combustível de uso doméstico (botija de gás ou lenha).

Prepare um **estojo de emergência** com rádio e lanterna a pilhas, pilhas de reserva, material de primeiros socorros e medicamentos essenciais.

DURANTE A ÉPOCA DE FRIO

Perigos em Casa

.INTOXICAÇÃO por monóxido de carbono - tenha especial cuidado com aquecimentos a lenha (lareiras, braseiras e salamandras). Para evitar a acumulação deste gás venenoso, que pode ser mortal, **abra uma janela para renovação do ar**.

.INCÊNDIOS - podem ter origem na má utilização de aquecedores eléctricos ou sobrecarga da rede eléctrica devido ao funcionamento simultâneo de vários aparelhos.
Se tem lareira, mande limpar a chaminé.

.QUEIMADURAS - previna-as e redobre a atenção com as crianças e idosos.

Quando Sair

- .Evite manter-se ao frio durante muito tempo e lembre-se que as diferenças de temperatura entre a rua e os interiores muito aquecidos desidratam a pele, o que pode causar lesões dolorosas nos lábios, rosto e mãos;
- .Para evitar quedas tente não caminhar sobre o gelo ou neve;
- .Vista várias camadas de roupa, em vez de uma única peça muito quente. Evite as que fazem transpirar e as muito justas;
- .Proteja a boca e o nariz para impedir a entrada de ar muito frio nos pulmões, e se necessário, use luvas, chapéu e cachecol;
- .Opte por calçado apropriado;
- .Mantenha-se seco. O corpo arrefece mais rapidamente se estiver molhado e exposto ao vento;
- .Não exerça actividades físicas que exijam grande esforço. O organismo já está em esforço para manter a temperatura corporal.



QUANDO VIAJAR DE AUTOMÓVEL

Antes de Iniciar Viagem

- .Faça a revisão a nível de gasolina, luzes e travões;
- .Coloque um líquido anticongelante no radiador;
- .Utilize correntes para a neve, se for caso disso;
- .Diga a alguém qual o percurso que vai seguir;



.Leve um estojo de primeiros socorros, agasalhos, alimentos, um pano colorido e telemóvel.

Em Viagem

- .Conduza a velocidade reduzida;
- .Tenha especial cuidado com as zonas mais sombrias da estrada, pois é onde se forma mais gelo.

Se a Viatura ficar Imobilizada

- .Ligue **112**;
- .Chame a atenção, se necessário. Coloque o pano (ou algo colorido) na antena ou preso na janela;
- .Permaneça dentro do veículo. estará mais protegido do frio e trovoada;
- .Abra a fresta de uma janela oposta ao vento;
- .De hora a hora ligue o aquecimento cerca de 10 minutos;
- .Mantenha o tubo de escape limpo de neve;**
- .Movimente-se. Mexa as pernas, braços e dedos, para activar a circulação sanguínea;
- .Evite adormecer.