

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.

- **QUEIMADURA** - 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 superfícies geladas.
- 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, gorro e cachecol.
- Opte por calçado apropriado.
- Mantenha-se seco. O corpo arrefece mais rapidamente se estiver molhado ou exposto ao vento.
- Não exerça actividades físicas violentas. O organismo já está em esforço para manter a temperatura corporal.

QUANDO VIAJAR DE AUTOMÓVEL

Antes de iniciar viagem

- Faça a revisão do nível de combustível, luzes e travões.
- 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.
- 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.
- Movimente-se. Mexa as pernas, braços e dedos, para activar a circulação sanguínea.
- Evite adormecer.

TELEFONES ÚTEIS

N.º DE EMERGÊNCIA 112

BOMBEIROS 284311660

HOSPITAL 284310200

FRIO INTENSO

AUTOPROTECÇÃO



Siga as recomendações contidas neste folheto e divulgue-as.



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.



Com a exposição a temperaturas muito baixas os tecidos podem sofrer **queimaduras pelo frio**. As áreas mais afectadas são as mãos, 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 e mentais 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 (ex.: café e chá) porque aumentam o esforço cardíaco.

ANTES DA ÉPOCA DE FRIO



Se vive em zonas afectadas por **frio intenso e prolongado...**

FAÇA RESERVA DE:

- Água potável.
- Alimentos ricos em calorias (chocolate, frutos secos, etc.).
- Comida enlatada ou embalada.
- Combustível de uso doméstico (ex.: botija de gás ou lenha).
- Prepare um estojo de emergência com rádio e lanterna a pilhas, material de primeiros socorros e medicamentos essenciais.



PROTECÇÃO CIVIL
Uma actividade de todos,
para todos.