

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, 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** (ex.: 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

236210512

SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTECÇÃO CIVIL

PSP: 236210190

GNR: 236212011

PSP/GNR

236200920

BOMBEIROS

LINHA SAÚDE 24: 808 24 24

Para mais informações consulte a internet em:

www.prociv.pt

PREVENIR → PLANEAR → SOCORRER



ANPC

AUTORIDADE NACIONAL DE PROTECÇÃO CIVIL



Frio Intenso

Autoproteção



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.

Siga as recomendações contidas neste folheto e divulgue-as.



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 necessite de confecção ou refrigeração);
- combustível de uso doméstico (ex.: 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.

-**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 gelo ou neve.

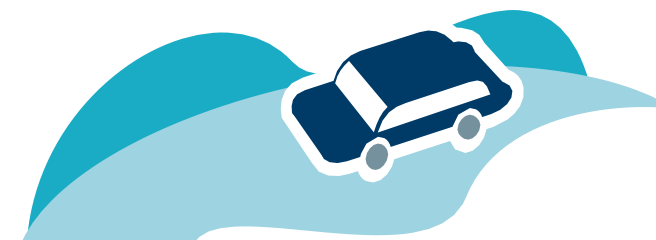
-Vista várias camadas de roupa, em vez de uma única peça muito quente. Evite as que fazem transpirar e as muito justas.

-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 ou exposto ao vento.

-Não exerça actividades físicas violentas (como tentar desempanar o carro ou limpar neve). 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 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.