



Frio Intenso

Autoprotecção



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

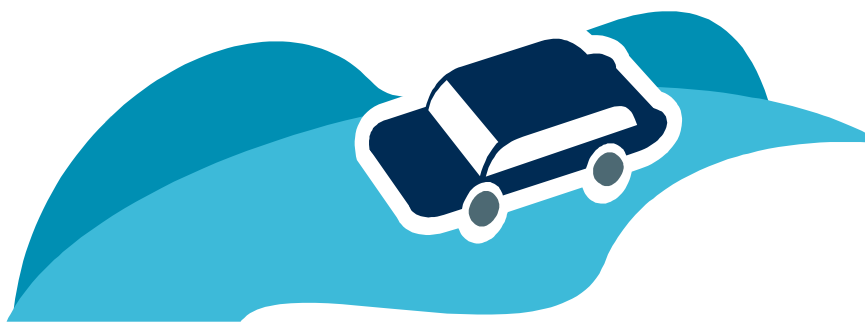
Se vive em zonas afectadas por frio intenso e prolongado ou que possam ficar isoladas pela neve.

- 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).
- Proceda à calafetagem de portas e janelas.
- 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

- 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.

- 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 trovoadas.
- 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.

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.