

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 tóxico, que pode ser mortal, abra uma janela para renovação do ar.

Incêndios

Podem ter origem na má utilização de aquecedores ou sobrecarga da rede eléctrica devido ao funcionamento simultâneo de vários aparelhos.

Queimaduras

Em caso de queimadura, retirar a vítima do local frio e submergir a área afectada em água tépida (nunca quente). Estes procedimentos não substituem os cuidados médicos apropriados. A hipotermia as queimaduras devem ser avaliadas por pessoal de saúde qualificado.

Quando Sair de Casa

- 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.
- 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.

Quando viajar de Automóvel

Antes de iniciar viagem

Verifique a pressão dos Pneus, as Luzes os travões e o nível de combustível. Leve um estojo de primeiros socorros, agasalhos, alimentos, um colete reflector e um telemóvel.

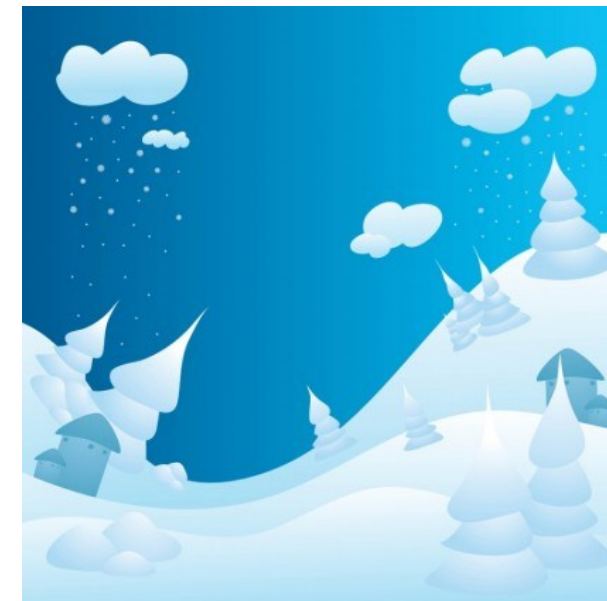
Em viagem

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.
- 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. E evite adormecer.

FRIO INTENSO



TELEFONES ÚTEIS

N.º DE EMERGÊNCIA

112

CENTRO MUNICIPAL
OPERAÇÕES SOCORRO
LEIRIA

244 849 700

HOSPITAL

244 817 000



PREVENIR | PLANEAR | SOCORRER

Centro Municipal de Operações de Socorro
Câmara Municipal de Leiria
Tel: 244 849 700
www.cm-leiria.pt



Mantenha-se atento às informações meteorológicas.

Siga as recomendações das entidades competentes.

As descidas bruscas da temperatura podem afectar a saúde de qualquer pessoa e levar à necessidade de adotar medidas de autoproteção.

COLABORE,

A Proteção 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 ação direta 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 arroxeadas, 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) pois aumentam o esforço cardíaco.

Antes da Época de Frio

Se reside 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 FM e lanterna a pilhas, material de primeiros socorros e medicamentos essenciais