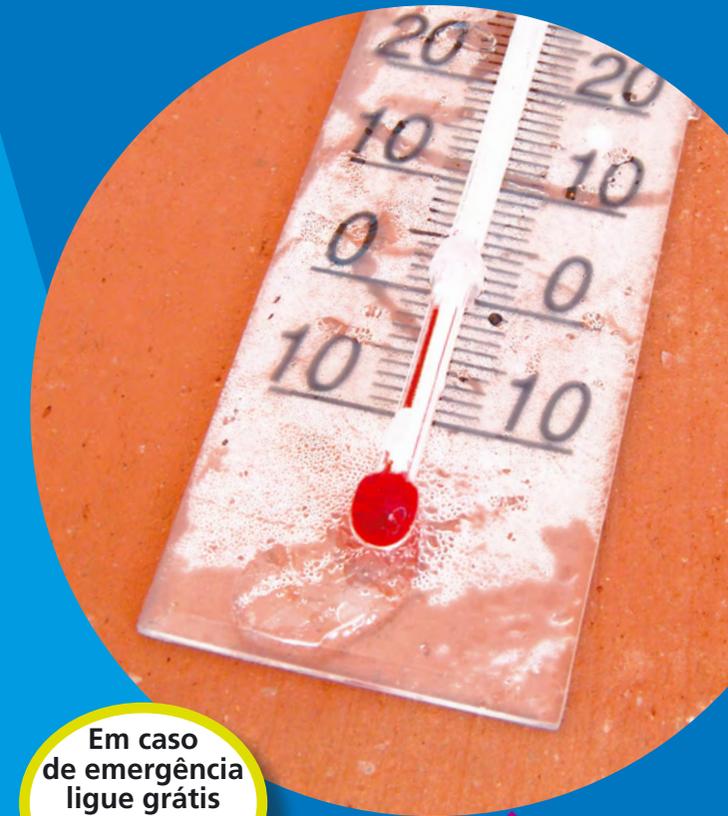


Frio Intenso

Aprenda como proteger-se



Em caso
de emergência
ligue grátis

112

colabore

A protecção começa em si!

O frio extremo pode estar associado a ventos fortes, formação de gelo e por vezes queda de neve.

Tenha isso em atenção ao proteger-se.

Para minimizar os efeitos prejudiciais do frio intenso siga as recomendações deste folheto e divulgue-as.

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, os idosos, os doentes crónicos (do foro respiratório ou cardíaco) e os sem abrigo.

Para mais informações contacte:

Bombeiros Municipais

- Loulé 289 400 560
- Quarteira 289 381 130

Guarda Nacional Republicana

- Loulé 289 410 490
- Quarteira 289 310 420
- Almancil 289 351 530
- Vilamoura 289 381 780
- Salir 289 489 136

Centros de Saúde

- Loulé 289 401 000
- Quarteira 289 303 160
- Almancil 289 351 190

Serviço Municipal de Protecção Civil

- Tel. 289 400 827
- Fax 289 400 907
- E-mail smpc@cm-loule.pt



CÂMARA MUNICIPAL DE LOULÉ
Serviço Municipal de Protecção Civil



CÂMARA MUNICIPAL DE LOULÉ
Serviço Municipal de Protecção Civil



Antes da época de frio

SE VIVER EM ZONAS ISOLADAS AFECTADAS POR FRIO INTENSO E PROLONGADO:

- Faça uma reserva de água potável, de alimentos ricos em calorias (chocolate, frutos secos, etc) e comida enlatada ou embalada (que não necessite de confecção ou refrigeração);
- Tenha sempre 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



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-se e redobre a atenção com as crianças e os idosos.



FORA 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;
- 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. Se necessário use luvas, chapéu, cachecol e 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;
- Para evitar quedas não caminhe sobre gelo ou neve.



Quando viajar de automóvel

ANTES DE INICIAR A VIAGEM:

- Faça a revisão do nível de gasolina, luzes e travões;
- Coloque um líquido anticongelante no radiador;
- Diga a alguém qual o percurso que vai seguir;
- Leve um estojo de primeiros socorros, agasalhos, alimentos, um pano colorido e telemóvel;
- Se nevar, utilize correntes nos pneus.

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 a 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.