

Efeitos do Frio no Organismo



Com a exposição a temperaturas muito baixas os tecidos podem sofrer **queimaduras pelo frio**. As áreas mais afetadas 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 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 para o **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 adoção de medidas de autoproteção. COLABORE, a proteção começa em si.

TELEFONES ÚTEIS

SERVIÇO MUNICIPAL DE PROTEÇÃO CIVIL

967 259 905

N.º DE EMERGÊNCIA NACIONAL

112

BOMBEIROS DE VIANA DO ALENTEJO

266 953 123

GNR DE VIANA DO ALENTEJO

266 953 126

GNR DE ALCÁÇOVAS

266 954 118

Para mais informações consulte a internet em:

<http://www.cm-vianadoalentejo.pt>

PREVENIR



PLANEAR



SOCORRER

Adaptado de:



Ministério da Administração Interna



Frio Intenso Autoproteção



Frio Intenso

AUTOPROTEÇÃO

Reduções significativas da temperatura, por vezes repentinas, podem afetar 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 informações contidas neste folheto e divulgue-as.

DURANTE A ÉPOCA DE FRIO

Perigos em casa:



- **INTOXICAÇÃO por monóxido de carbono** - tenha especial cuidado com aquecedores a lenha (lareiras, braseiras e salamandras). Para evitar a acumulação deste gás venenoso, que pode ser mortal, abra uma fresta da janela para renovação do ar.
- **INCÊNDIOS** - podem ter origem na má utilização de aquecedores elétricos ou sobrecarga da rede elétrica devido ao funcionamento simultâneo de vários aparelhos.
- **QUEIMADURAS** - previna-se e redobre a atenção com as crianças e os 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, gorro e cachecol**.



- Opte por **calçado apropriado**.
- **Mantenha-se seco**. O corpo arrefece mais rapidamente se estiver molhado ou exposto ao vento.
- **Não exerça atividades 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**.

Se a viatura ficar imobilizada:

- **Ligue para o 112**.
- **Chame a atenção** - coloque o pano colorido (ou algo também colorido) na antena ou preso na janela.
- **Permaneça dentro do veículo** - estará mais protegido do frio e trovoada.
- Abra uma 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 ativar a circulação sanguínea.
- **Evite adormecer**.