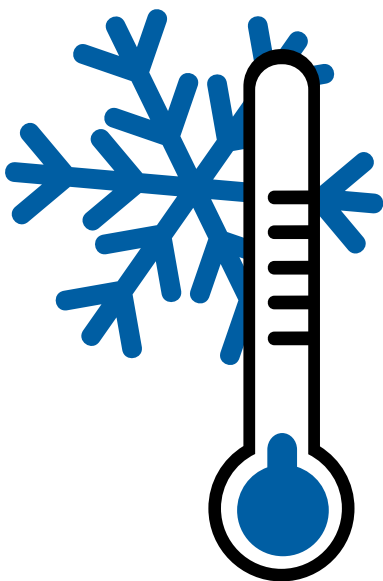




CÂMARA MUNICIPAL



Vagas de frio



SOS 24 HORAS SMPC
800 966 112
(GRATUITO)

O termo “Vaga de Frio” aplica-se quando, durante seis dias consecutivos, as temperaturas mínimas diárias registadas, são inferiores em 5° C ao valor médio diário do período de referência.

Este fenómeno extremo pode ter consequências graves para a saúde, sendo responsável pelo agravamento de doenças cardíacas e respiratórias.

Os problemas de saúde mais comuns, diretamente associados a uma *Vaga de Frio*, são o enregelamento e a hipotermia.

Siga as medidas de prevenção e divulgue-as.

PROTEJA-SE DO FRIO

As medidas de proteção em caso de temperaturas muito baixas têm o objetivo de prevenir complicações potenciadas pela exposição ao frio.

- > Verifique se as portas e janelas têm pontos por onde o ar frio possa entrar. Vede esses espaços, fazendo um bom isolamento da habitação.
- > Procure manter-se em casa ou em locais quentes. Evite a exposição prolongada ao frio e as mudanças bruscas de temperatura.
- > Tenha em atenção que a má utilização de um aparelho de aquecimento pode provocar um incêndio.
- > Cuidado com as lareiras. Em lugares fechados sem renovação de ar, a combustão pode originar a produção de monóxido de carbono, um gás letal.
- > Use várias camadas de roupa adaptada à temperatura ambiente.
- > Proteja as extremidades do corpo (luvas, gorro, meias quentes e cachecol).
- > Faça refeições mais frequentes (sopas e bebidas quentes).
- > Evite o consumo de bebidas alcoólicas.



RISCOS PARA A SAÚDE

ENREGELAMENTO

Sintomas

- > Arrepios.
- > Torpor (sensação de formigueiro e adormecimentos dos pés, mãos e orelhas).
- > Pele branca ou cinzento amarelada.
- > Baixa progressiva da temperatura com extremidades geladas.
- > Insensibilidade às lesões.
- > Dor intensa nas zonas enregeladas.
- > Cãibras.
- > Estado de choque.

Perante uma vítima de enregelamento deve:

- > Ligar 112.
- > Desapertar os sapatos e pedir à vítima que bata com os pés no chão e as mãos uma na outra para reativar a circulação sanguínea.
- > Envolver a vítima em cobertores.
- > Dar bebidas quentes e açucaradas.



HIPOTERMIA

Sintomas

- > Temperatura $\leq 35^{\circ}\text{C}$.
- > Inatividade física.
- > Sonolência que pode evoluir para a confusão mental.

Frequência cardíaca e respiratória baixas.

Perante uma vítima em Hipotermia deve:

- > Ligar 112.
- > Colocar a vítima num ambiente quente e aquecê-la lentamente (com várias camadas de roupa).
- > Envolver a vítima em cobertores.
- > Nunca dar bebidas alcoólicas e cafeína.

A proteção civil começa por si e é uma tarefa de todos.

Esteja atento às informações meteorológicas.

Cumpra as recomendações das entidades competentes.

Uma descida brusca de temperatura pode obrigar à adoção de medidas de autoproteção.



**Número europeu de emergência
112**

SOS 24 HORAS SMPC
800 966 112 (GRATUITO)

Intoxicações e envenenamentos
800 250 250

Corpos de bombeiros

Bucelas 219 694 007

Camarate 219 472 020

Fanhões 219 738 640

Loures 219 839 999

Moscavide e Portela 219 458 640

Sacavém 219 427 910

Zambujal 219 749 110



Serviço Municipal de Proteção Civil
Rua da Carapuça – Casal das Lages
2670-424 Loures
211 151 470 | smpc@cm-loures.pt