

MEDIDAS DE PREVENÇÃO E PROTEÇÃO CONTRA INCÊNDIOS

Durante a ocorrência dos incêndios

- Evite a inalação de partículas de fumo protegendo a boca e o nariz com máscaras adequadas para filtração das partículas ou lenços húmidos;
- Use proteção ocular (óculos). No caso de irritação dos olhos deve lavá-los com soro fisiológico ou água fria e limpa;
- Perante uma atmosfera com fumo, respire devagar e mantenha a calma;
- Permaneça no interior das habitações, mantendo as portas, janelas e tampas das lareiras fechadas. Se necessário tape frinchas existentes com panos molhados;
- Não fume, não acenda velas nem qualquer aparelho que funcione a gás ou a lenha, de modo a manter o nível de oxigénio, dentro de casa, o mais elevado possível;
- Nas áreas atingidas, as crianças não devem brincar ao ar livre. Atenção às crianças com menos de 3 anos, pois o risco de inalação de fumo é maior: o seu padrão de respiração é mais rápido e trocam 2 vezes mais volume de ar que os adultos;
- No caso de agravamento da situação de incêndio, os grupos mais vulneráveis (idosos, portadores de doenças crónicas, crianças, grávidas) deverão ser evacuados para locais dotados com sistemas de ar condicionado;
- Os doentes cardíacos e respiratórios devem ter consigo a medicação de urgência e usá-la caso seja necessário;
- Em caso de queimadura passe-a por água fria. Não use gorduras e recorra aos serviços de saúde.

Após a ocorrência dos incêndios:

- Manter a utilização de máscaras ou lenços húmidos nas operações de limpeza de cinzas, dentro e fora dos edifícios;
- Reduzir a atividade física nos espaços exteriores;
- Restringir a utilização do tabaco;
- Proceder à adequada manutenção dos sistemas de ar condicionado, designadamente dos filtros de remoção de partículas.

A ocorrência de incêndios nas florestas contribui para a emissão de grandes quantidades de poluentes gasosos e para a libertação de partículas, o que terá repercussões na qualidade do ar e na saúde das populações (DGS,2011).

Assim, em consequência de exposições prolongadas e intensas ao fumo, deve **recorrer aos serviços de saúde se mantiver queixas** como: irritação do nariz; garganta e traqueia; tosse; pieira e falta de ar; irritação dos olhos e perturbações da visão; dores de cabeça; tonturas; fadiga; dificuldades de concentração e confusão mental.

Previna os incêndios florestais

"O Serviço Regional de Protecção Civil, IP-RAM recomenda que, em alturas de maior calor, se evitem:

- Realização de queimadas ou fogueiras para recreio ou lazer, ou para confeção de alimentos;
- Utilização de equipamentos de queima e de combustão destinados à iluminação ou à confeção de alimento;
- Queima de matos cortados e amontoados e qualquer tipo de sobrantes de exploração;

- O lançamento de balões com mecha acesa ou qualquer outro tipo de foguetes;
- Fumar ou fazer lume de qualquer tipo nos espaços florestais e vias que os circundem."

Consulte o site: <http://www.procivmadeira.pt/>

Água Potável

O IASAÚDE, IP-RAM recomenda que, havendo algumas dificuldades no abastecimento de água potável às zonas afetadas, se tome as seguintes medidas:

- Na lavagem de saladas, fruta ou outros alimentos que se consomem crus, bem como para beber, seja utilizada água fervida (10 minutos), ou então, na impossibilidade de ferver, usar água à qual se adicionou lixívia, na seguinte proporção: 1 litro de água – 2 gotas de lixívia, 5 litros de água – 10 gotas lixívia;
- A água, depois de fervida ou tratada com lixívia, deverá ser guardada num recipiente limpo (por exemplo 5 litros) de modo a ser mais facilmente utilizável;
- Não é necessário ferver ou desinfetar a água que se destina a cozinhar os alimentos, nem a que se utiliza para a higiene pessoal, exceto aquela que se utiliza para a lavagem dos dentes.

Esta informação está em conformidade com as recomendações das autarquias e da entidade gestora da água desta Região.

DSPAG/UTCES