

Recomendações para se proteger contra o fumo de incêndios

Os incêndios são uma das maiores fontes de emissão de poluentes gasosos e de partículas para a atmosfera com repercussões **a nível respiratório, cardiovascular e oftalmológico**.

Os componentes do fumo podem provocar algumas complicações, tais como:

- irritação dos olhos, do nariz e da garganta
- aumento das secreções/expetoração
- tosse persistente
- inflamação e estreitamento das vias respiratórias (edema)
- doenças respiratórias, como a bronquite
- agravamento de doenças do coração e respiratórias
- alterações do estado de consciência (fraqueza, sonolência, desmaio)

Existem grupos com um maior risco de desenvolver complicações pela inalação de fumo, nomeadamente: **idosos, crianças, grávidas e pessoas com história de doenças cardiovasculares ou respiratórias, como a asma ou a doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC)**.

É importante estar prevenido para uma situação de incêndio. Se viver numa zona de risco de incêndio elevado, ou fizer parte dos grupos de risco, deve:

- **ter alguns produtos em stock** (alimentos que não precisem de refrigeração, medicação habitual e máscaras de proteção N95);
- **garantir um bom isolamento** das portas e janelas de acesso ao exterior
- caso tenha ar condicionado, garanta um ambiente fresco, de preferência com modo de recirculação de ar;
- **definir um plano de evacuação** em caso de agravamento da situação e partilhá-lo com as pessoas com quem vive;
- estar atento aos meios de comunicação e **informar-se das notícias locais**.

Recomendações para evitar a exposição ao fumo de incêndios:

- ✓ reduzir os esforços prolongados, limitar a atividade física ao ar livre e evitar a exposição a fatores de risco, tais como o fumo do tabaco e o contacto com produtos irritantes;
- ✓ manter-se dentro de casa, com as janelas e as portas fechadas, em ambiente fresco. Se possível, ligar o ar condicionado com modo de recirculação de ar;
- ✓ evitar a utilização de fontes de combustão dentro de casa, tais como, aparelhos a gás ou lenha, tabaco, velas e incenso;
- ✓ evitar atividades no exterior;
- ✓ utilizar máscara (N95) sempre que não puder evitar a exposição ao fumo;
- ✓ manter a medicação habitual, nomeadamente se tiver doenças como, a asma ou a doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC). Seguir as indicações do médico se tiver agravamento das queixas;
- ✓ manter-se hidratado e fresco.

Para mais informações ligue para o SNS24: 808 24 24 24. Em caso de emergência ligue o 112.

Mito do leite: não vem descrito em artigos científicos a sua utilidade. O leite não é um antídoto do monóxido de carbono.

Elaborado pela USP da ULS BM, adaptado de informação que consta no site da DGS