

Medidas Preventivas à exposição a fumo de incêndios

Os incêndios florestais são uma das maiores fontes de emissão de poluentes para a atmosfera. Os gases e as partículas produzidas como resultado dos incêndios têm impacto na composição da atmosfera, podendo afetar de forma adversa a saúde dos indivíduos expostos.

Os principais sintomas são: irritação nos olhos, nariz, garganta e tosse (pode haver risco de agravamento de doenças respiratórias).

Os efeitos dos incêndios podem ser mais sentidos em grávidas, **crianças**, doentes com problemas respiratórios e doentes com problemas cardíacos, trabalhadores ao ar livre, bombeiros e população envolvida.

Neste sentido, e enquanto os efeitos do fumo se fizerem sentir, recomenda-se:

- Evitar exposição ao fumo, mantendo-se dentro de casa, com janelas e portas fechadas, em ambiente fresco. Ligar o ar condicionado, se possível, no modo de recirculação de ar;
- Evitar atividades ao ar livre;
- Manter-se informado, hidratado e fresco.
- No caso da situação se agravar, os grupos mais vulneráveis que se encontrem na proximidade do incêndio deverão ser evacuados para locais dotados com sistemas de ar condicionado;
- A população em geral deve 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;
- As pessoas que se encontrem na proximidade de um incêndio e que necessitem de permanecer no exterior devem proteger a boca e nariz com lenços húmidos;
- Evitar a utilização de fontes de combustão dentro de casa/edifícios (aparelhos a gás ou lenha, tabaco, velas, incenso, entre outros);
- Manter a medicação habitual (se tiver doenças associadas, como asma e doença pulmonar obstrutiva crónica - DPOC) e seguir as indicações do médico perante o eventual agravamento das queixas;
- Os doentes crónicos devem manter os tratamentos médicos em curso;
- Utilizar máscara/respirador (N95) sempre que a exposição for inevitável;

Para mais informações ligue para o SNS (808242424) ou consulte WWW.DGS.PT

Em caso de emergência ligue 112

Com os melhores cumprimentos
O Delegado de Saúde Coordenador
J. Mota Faria