

RECOMENDAÇÕES À POPULAÇÃO

MEDIDAS DE PROTEÇÃO SAÚDE EXPOSIÇÃO FUMO INCÊNDIO

Atendendo à situação que se vive neste momento no território do ACeS Marão e Douro Norte, no que diz respeito ao fumo proveniente dos incêndios, a Unidade de Saúde Pública divulga um conjunto de informações pertinentes e medidas a adotar pela população. Neste sentido, e tendo por base o Comunicado de 17/08/2017 da Direção Geral de Saúde, informamos:

Considerando a atual vaga de incêndios em Portugal, importa divulgar informação sobre os riscos associados à exposição ao fumo resultante de incêndios florestais, assim como as medidas de proteção a adotar pelas populações.

O fumo proveniente dos incêndios possui elevados níveis de partículas e toxinas que podem ter efeitos nocivos a nível respiratório, cardiovascular e oftalmológico, entre outros. Os principais sintomas incluem irritação nos olhos, nariz e garganta, tosse persistente, sensação de falta de ar, dor ou aperto no peito e fadiga.

Neste contexto, é recomendável:

- **Evitar exposição** ao fumo, mantendo-se dentro de casa, com **janelas e portas fechadas**, em ambiente fresco. Ligar o **ar condicionado** no modo de **recirculação de ar** (se não tiver esse modo, é preferível manter o ar condicionado desligado).
- **Evitar atividades ao ar livre**;
- **Evitar** a utilização de fontes de combustão dentro de casa (**aparelhos a gás ou lenha, tabaco, velas, incenso**, entre outros);
 - Utilizar máscara/respirador (N95), se possível, sempre que a exposição for inevitável;
 - 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;
 - Manter-se **informado, hidratado e fresco**.

Para mais informações, contacte os profissionais no centro de saúde ou a Linha de Saúde 24: (808 24 24 24)

Consulte o site da Direção Geral da Saúde: www.dgs.pt

