



Assunto: Plano de Contingência Específico Temperaturas Extremas Adversas
2016 - “Saúde Sazonal: Verão e Saúde” – **RISCOS PARA A SAÚDE
ASSOCIADOS AO FUMO PRODUZIDO PELOS INCÊNDIOS**

Os incêndios florestais e urbanos para além das consequências económicas e ambientais, representam riscos para a saúde das populações decorrentes não apenas dos poluentes emitidos com a combustão mas também riscos associados ao seu combate como acidentes, queimaduras, asfixia e desidratação entre outros.

As condições meteorológicas nomeadamente a presença de ventos e a sua direcção podem favorecer ou não a combustão completa e também a dispersão das partículas a grande distância.

O monóxido de carbono produzido nos incêndios, entra na corrente sanguínea através dos pulmões e reduz a quantidade de oxigénio entregue aos órgãos e tecidos do corpo.

O perigo para a saúde de baixos níveis de monóxido de carbono (CO) é mais sério para aqueles que **sofrem de doença cardiovascular**. Em níveis elevados, a exposição a níveis elevados de CO, pode produzir **dores de cabeça, tonturas, perturbações da visão, redução da capacidade de trabalho e diminuição da destreza manual mesmo em indivíduos saudáveis**.

O dióxido de enxofre é um gás que no caso da população exposta possuir alguma **doença respiratória prévia**, potencia e agrava originando **pieira e falta de ar, associado ao facto dos brônquios ficarem com calibre diminuído**. Por vezes o dióxido de enxofre pode ser convertido em gotículas de ácido sulfúrico o que ainda induz maior irritação na mucosa respiratória.

O dióxido de nitrogénio (NO₂) é libertado durante a combustão a temperaturas elevadas. Os **asmáticos** são-lhe particularmente sensíveis mesmo a baixos níveis de NO₂ desencadeando um aumento da reactividade brônquica que se traduz muitas vezes em **crise de falta de ar**.

O ozono (O₃) pode causar **irritação do nariz, da garganta e da traqueia**.



O ácido cianídrico é produzido pela combustão tanto de materiais naturais como de materiais sintéticos nomeadamente **plásticos**. Sintomas como **confusão mental, taquicardia e respiração acelerada podem acontecer**.

A combustão de adesivos, solventes e compostos de limpeza liberta compostos orgânicos voláteis (COV). A exposição desencadeia **tosse, dores de cabeça, fadiga e uma exacerbação de problemas respiratórios preexistentes**.

Partículas, que podem ser sólidas ou líquidas, em suspensão no ar, resultam da combustão incompleta e têm dimensões que variam entre 0.005 micron e 100 micron. As partículas com tamanho inferior a 10 micron penetram profundamente nas vias respiratórias e **são potenciais provocadores de lesão pulmonar**.

PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS

Pode haver um **desencadeamento ou agravamento de problemas respiratórios** devido às pequenas partículas que existem em grande abundância no fumo produzido pelos incêndios e que se depositam nas vias respiratórias.

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

Para prevenir estes efeitos devem ser tomadas as seguintes medidas:

1. Evitar a inalação de partículas protegendo a boca e nariz com máscaras ou lenços húmidos;
2. Reduzir a actividade física e a utilização do tabaco. Se tem crianças não as deixe brincar na rua nem ir praticar desporto ao ar livre.
3. Deve ter particular atenção para as crianças com menos de 3 anos, porque a sua respiração é mais rápida que a dos adultos e trocam 2 vezes mais volume de ar que os adultos.
4. Permanecer no interior das habitações, mantendo as portas, janelas e tampas das lareiras fechadas. Se necessário tapar frinchas existentes com panos molhados.



5. Se tiver sistemas de purificação de ar deve utilizá-los. Se tem ar condicionado deve colocar a opção de recirculação de ar tendo o cuidado de verificar se os filtros estão limpos, evitando deste modo que o ar exterior entre dentro de casa.
6. Se precisar de ir para a rua numa zona com fumo utilize um pano molhado para tapar o nariz e boca, de modo a evitar a inalação de partículas. No entanto tenha a noção que as mascaras usadas para proteger do pó, não são eficazes para proteger os seus pulmões das partículas finas do fumo. Permaneça perto do solo onde o calor e o fumo são menos intensos.
7. Se a temperatura está muito elevada dentro de casa e não tem ar condicionado recomenda-se procurar outro abrigo ou ser evacuada para zona com menos fumo.
8. Se permanecer em casa não fume, não acenda velas nem qualquer aparelho que funcione a gás ou a lenha, de modo a manter os níveis de oxigénio dentro de casa o mais elevado possível. Evite tudo o que pode aumentar a poluição dentro de casa.
9. Se tem de atravessar de carro uma zona com fumo mantenha as janelas e os ventiladores fechados, se o carro tiver ar condicionado, ligue-o em recirculação.
10. Perante uma atmosfera com fumo respire devagar, descontraia-se e não entre em pânico.
11. Os doentes cardíacos e respiratórios devem ter consigo a medicação de socorro e usá-la caso necessário.
12. Se tiver ou mantiver as queixas (ex. tosse intensa, falta de ar, peso no peito, tonturas e dores de cabeça) deve recorrer ao médico ou ao serviço de urgência mais próximo.
13. Num espaço isolado (confinado) o fogo consome o oxigénio rapidamente, diminuindo o seu conteúdo no ar inalado o que provoca a asfixia do indivíduo pelo que convém evitar esta situação sendo evacuado rapidamente da zona. Mas se acontecer não entre em pânico coloque-se mais ao nível do solo, se tiver água molhe-se com ela e peça socorro.



**EM CASO DE AGRAVAMENTO DE SINTOMAS CONTACTAR
LINHA SAÚDE 24 (808 24 24 24) OU PROCURAR UMA UNIDADE DE SAÚDE.**

Coordenadora do Grupo Operativo Local (GOL)

Fátima Dourado- TM: 968017010

*António Marinho, Dr.
Cristina Veiga, Dr.^a
Feliciana Martins, Enfr.^a
Frederico Freitas, Dr.
Leonel Vieira, Dr.*

saudesazonal.acesaltoave.usp@gmail.com