

*Handwritten signature*

Número | 4/2016  
Data | 11.08.2016

## REFORÇO DE RECOMENDAÇÕES PARA A OCORRÊNCIA DE INCÊNDIOS

Retomando as recomendações emitidas no Comunicado nº 3/2016 de 09.08.2016, O IASAÚDE, IP-RAM, reforça o seguinte:

- Manter a atitude de não se deslocar para as zonas afetadas pelos incêndios e/ou presença de fumo;
- Permanecer no local de alojamento/ realojamento até novas indicações das Autoridades Regionais;
- Manter a redução da atividade física nos espaços exteriores;
- Assegurar uma hidratação adequada com reforço da ingestão de líquidos;
- Na presença de fumo, respirar devagar e manter a calma protegendo a boca e o nariz com máscaras adequadas para filtração das partículas ou lenços húmidos (não filtram partículas, mas promovem alívio das vias respiratórias superiores);
- Usar proteção ocular (óculos). No caso de irritação dos olhos lavá-los com soro fisiológico ou água fria e limpa;
- Os doentes cardíacos e respiratórios devem ter consigo a medicação de urgência e usá-la caso seja necessário;
- Nas crianças com menos de 3 anos o risco de inalação de fumo é maior;
- Em caso de sintomas: 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 em exposições prolongadas e intensas ao fumo recorrer ao médico ou a uma unidade de saúde mais próxima.

### Lesões de inalação causadas por fumos

Nos últimos dois dias, tem sido visível uma neblina que cobre a cidade do Funchal, no período da manhã, que resulta da diminuição da temperatura e conseqüente baixa de pressão e contém partículas resultantes dos incêndios.

Assim, além de lesões da inalação devido ao calor no momento da combustão, podem existir lesões por inalação das substâncias químicas do fumo que provocam inflamação e edema da árvore respiratória com tosse, broncoconstrição e aumento das secreções. Poderá haver lesões mais tardias e mais graves, com destruição celular e, que, em casos extremos, causam falência respiratória.



## O que fazer de imediato em situação de inalação de fumos/ exposição excessiva ao calor.

- Retirar a pessoa do local e evitar que respire o fumo ou esteja exposta ao calor;
- Pesquisa de sinais de alarme:
  - presença de queimaduras faciais;
  - sinais de dificuldade respiratória;
  - alteração do estado de consciência.

### Ingestão de leite como antídoto de Monóxido de Carbono:

Considerando as referências recentes a este possível mito, o IASAÚDE, IP-RAM destaca não haver a evidência científica da utilidade do leite como antídoto de monóxido de carbono. No entanto, reconhece-se a prática dessa ingestão baseada nesse possível mito, desde logo há a salientar que a ingestão de leite não deve atrasar a referenciação e o tratamento a nível hospitalar correto. (adaptado da DGS, 2016)

### Água Potável:

É necessário aumentar a ingestão de água, mantendo desta forma os níveis de hidratação. Contudo, há que ter em atenção, pois havendo zonas onde escasseia água canalizada, poderão ser encontradas fontes alternativas de água, por outro lado podem persistir dúvidas quanto à sua qualidade. Deste modo recomendam-se 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.

## Moderação no consumo de água:

A Águas e Resíduos da Madeira (ARM) alerta para a atual situação de emergência e à escassez de água devido ao consumo elevado para combate aos incêndios e rescaldo apelando à contenção na utilização da água.

Assim, subscrevemos as recomendações daquela entidade:

- Evitar lavar os quintais, viaturas e via pública com água;
- Regar os jardins; encher piscinas, etc.
- Utilizar água apenas para o estritamente necessário.

Mais informação disponível em <http://iasaude.sras.gov-madeira.pt>

**Linha de Emergência Incêndios (Instituto de Segurança Social da Madeira): 926768743**

**Linha de Emergência Incêndios (Bombeiros Municipais): 291 222 122**

Em substituição,

Conforme n.º 4 do art.º 5 do anexo ao  
DLR n.º 22/2008/M, de 23/06, na redação  
dada pelo DLR n.º 14/2012/M,09/07

A Presidente do Conselho Diretivo

Ana Nunes

