

Número | 3/2016  
Data | 9-08-2016

## RECOMENDAÇÕES PARA A POPULAÇÃO DEVIDO À OCORRÊNCIA DE INCÊNDIOS

A situação de incêndios que se está a vivenciar na RAM constitui uma grande fonte de emissão de poluentes gasosos e de partículas para atmosfera, com repercussões na qualidade do ar e na saúde humana.

A nuvem de fumo que paira sobre as zonas assoladas pelos incêndios, ganha grande extensão e vai variando de dimensão e localização devido às condições meteorológicas, designadamente à intensidade do vento.

Assim, a concentração de fumo pode variar constantemente ao longo do dia e afetar pessoas que se encontram em ambientes mesmo afastados das zonas de incêndio e rescaldo.

A principal ameaça para a saúde resultante do fumo provém das partículas que constituem um poluente que pode afetar a saúde.

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 sentidos com maior intensidade em grávidas, crianças, doentes respiratórios crónicos, doentes com problemas cardíacos, trabalhadores ao ar livre e população envolvida nas imediações.

Neste sentido e enquanto os efeitos do fumo se fizerem sentir, o IASAÚDE, IP-RAM, recomenda:

- Reduzir a atividade física;
- Aumentar a ingestão de líquidos;
- Restringir/eliminar o consumo do tabaco;
- Evitar o contacto com produtos de limpeza irritantes ou similares;
- Permanecer no interior das habitações e manter as portas e janelas bem fechadas, reduzindo a entrada de ar do exterior. Se necessário, reduzir frinchas existentes com panos molhados;
- Utilizar máscaras adequadas para filtração das partículas, essencialmente para quem necessita de permanecer no exterior, ou proteger a boca e nariz com lenços húmidos;
- Deverá proceder-se a um reforço da manutenção dos equipamentos de climatização, essencialmente no que se refere à frequência de limpeza dos filtros de ar;
- As crianças, os idosos, as grávidas, os doentes com problemas respiratórios crónicos, principalmente asma e os doentes do foro cardiovascular, pela sua maior sensibilidade e vulnerabilidade aos efeitos deste

fenómeno, para além de cumprirem as recomendações para a população em geral devem permanecer no interior dos edifícios com as janelas fechadas e utilizar sistemas de purificação do ar ou ar condicionado (modo de recirculação);

- Os doentes crónicos devem manter os tratamentos médicos em curso;
- No caso da situação se agravar, os grupos mais vulneráveis que se encontrem na proximidade do incêndio e a população em geral devem obedecer às ordens de evacuação e cumprir estritamente as recomendações das autoridades.

Para além do fumo resultante dos incêndios, a população está exposta ao calor que se está a registar, agravando os efeitos na saúde.

Desta forma, devem ser seguidas as recomendações para o calor, entre as quais:

- Procurar ambientes frescos ou climatizados mesmo durante a noite;
- Evitar a exposição direta ao sol, principalmente entre as 11 e as 17 horas;
- Aumentar a ingestão de água ou de sumos de fruta natural, mesmo durante a noite;
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas.

Em caso de agravamento de sintomas contactar/procurar uma unidade de saúde mais próxima (Centro de Saúde).

Para mais informações consultar a página do IASAÚDE, IP-RAM: <http://iasaude.sras.gov-madeira.pt/verao/>

**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