



INEM alerta para cuidados a ter com a vaga de frio

Quando a temperatura desce significativamente abaixo do normal, é importante que se mantenha quente e seguro. O Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM) alerta para quais os principais problemas relacionados com o frio e como atuar. Crianças e idosos são grupos particularmente vulneráveis mas qualquer um pode ser afetado.

Lisboa, 01 de Fevereiro de 2012

Embora permanecer em casa o maior tempo possível ajude a reduzir o risco de acidente de automóvel e quedas, poderá também enfrentar riscos domésticos. Muitas casas estarão muito frias quer devido à falta de energia quer pelo sistema de aquecimento não ser adequado à temperatura.

Quando somos forçados a utilizar aquecedores e lareiras para nos mantermos quentes o risco de incêndio aumenta bem como o de intoxicação por monóxido de carbono. A exposição a baixas temperaturas, no interior e no exterior, podem causar riscos sérios ou letais para a saúde.

EMERGÊNCIAS MÉDICAS RELACIONADAS COM O FRIO

HIPOTERMIA

Quando exposto a baixas temperaturas, o corpo perde calor mais depressa do que o que consegue produzir. O resultado é hipotermia (temperatura corporal excessivamente baixa), que afeta o cérebro fazendo com que a vítima não pense claramente nem se mova com a facilidade habitual. Isto torna a hipotermia particularmente perigosa pois a pessoa poderá não se aperceber da sua situação e assim não fazer nada para corrigir a situação.

A hipotermia é mais frequente quando a temperatura ambiente é muito baixa mas poderá acontecer com temperaturas superiores se uma pessoa arrefecer com a chuva, suor ou submersa em água fria.

São geralmente vítimas de hipotermia:

- 1) Idosos com fraca alimentação, roupa ou aquecimento;
- 2) Bebés que dormem em quartos frios;
- 3) Pessoas que permanecem por períodos prolongados no exterior, sem abrigo, montanhistas, caçadores etc.;
- 4) Consumidores de álcool ou drogas.



Sinais de aviso

Adultos

- Tremores, exaustão;
- Confusão, mãos inquietas;
- Perda de memória, fala “lenta”/baralhada/ confusa;
- Sonolência

Crianças

- Pele muito vermelha e fria;
- Apatia.

O QUE FAZER?

Se notar alguns destes sinais procure ajuda médica. Em caso de emergência ligue 112. Aqueça a pessoa da seguinte forma:

- Coloque a vítima num quarto quente ou num abrigo;
- Se a vítima estiver com a roupa molhada retire-a;
- Aqueça a parte central do corpo primeiro utilizando um cobertor
- Bebidas quentes podem ajudar no aumento da temperatura corporal mas não ofereça bebidas alcoólicas. Não tente dar de beber a uma pessoa inconsciente;
- Após a temperatura do corpo ter subido mantenha a pessoa seca e quente enrolada num cobertor incluindo cabeça e pescoço;

QUEIMADURAS PELO FRIO

Queimaduras pelo frio são lesões causadas por congelação, que condicionam perda de sensibilidade e de cor nas zonas afetadas. Estas queimaduras atingem mais frequentemente o nariz, orelhas, bochechas, queixo, dedos das mãos e dos pés. O risco de queimaduras aumenta nas pessoas com insuficiência vascular e em pessoas vestidas desadequadamente para temperaturas frias.

COMO RECONHECER QUEIMADURAS PELO FRIO?

Ao primeiro sinal de vermelhidão ou dor em qualquer zona da pele, saia do frio e proteja a pele exposta – as queimaduras poderão estar a começar.

Qualquer dos seguintes sinais poderão indicar queimaduras:

- Área da pele branca ou acinzentada;
- Pele invulgarmente firme ou cerosa;
- Formigueiro;

A vítima muitas vezes não tem consciência das queimaduras porque os tecidos congelados estão adormecidos.



Instituto Nacional de Emergência Médica

O QUE FAZER?

Se detetar sinais de queimaduras procure ajuda médica. Uma vez que tanto as queimaduras e a hipotermia resultam da exposição ao frio, primeiro determine se a vítima mostra sinais de hipotermia, como descrito anteriormente. A hipotermia é uma situação mais séria e requer ajuda médica.

Se existirem queimaduras sem sinais de hipotermia e não existir auxílio médico imediato, proceda da seguinte forma:

- Vá para um quarto quente logo que possível;
- Só em caso de necessidade absoluta ande com pés ou dedos queimados
- Submerja a área afetada em água morna – não quente (a temperatura deverá ser confortável ao toque nas áreas do corpo não afetadas);
- Ou, aqueça a área afetada com calor corporal
- Não esfregue a área queimada com neve ou sequer a massaje, pois pode causar mais danos;
- Não use compressas aquecedoras, lâmpadas quentes ou o calor de um fogão, lareira ou radiador para aquecer uma vez que as áreas afetadas estão dormentes e poderão queimar facilmente.

Estes procedimentos não substituem os cuidados médicos apropriados. A hipotermia é uma emergência médica e as queimaduras devem ser avaliadas por pessoal de saúde.

Em caso de emergência médica ligue 112.

O INEM é o organismo do Ministério da Saúde responsável por coordenar o funcionamento, no território de Portugal Continental, de um Sistema Integrado de Emergência Médica, de forma a garantir aos sinistrados ou vítimas de doença súbita a pronta e correta prestação de cuidados de saúde.

A prestação de socorros no local da ocorrência, o transporte assistido das vítimas para o hospital adequado e a articulação entre os vários intervenientes do Sistema, são as principais tarefas do INEM. Através do número europeu de emergência – 112, este Instituto dispõe de múltiplos meios para responder a situações de emergência médica.

Para mais informações, contactar:

Gabinete de Comunicação e Imagem do INEM

Instituto Nacional de Emergência Médica

Rua Almirante Barroso, 36 4.º piso / 1000-013 Lisboa – Portugal

Tel. + 351 213 508 108 / Fax. + 351 213 508 183

Telemóvel: + 351 963 902 534 / +351 911 504 448

E-mail: gab.informacao@inem.pt / Internet: www.inem.pt