



# VAGAS DE FRIO





## VAGAS DE FRIO

### VAGAS DE FRIO

#### O que é uma vaga de frio?

Quando a temperatura desce muito rapidamente e se prevê que esse estado de tempo vá durar alguns dias, dizemos que estamos perante uma vaga de frio.

A vaga de frio pode causar vários problemas de saúde e afetar a comunidade: podem fechar escolas e paralisar diversas atividades. Um dos grandes perigos da vaga de frio é a formação de gelo nas estradas. Estas condições atmosféricas obrigam-nos a redobrar os cuidados quando viajarmos de automóvel, o condutor deve conduzir com cuidado, reduzindo a velocidade, para evitar acidentes rodoviários.

#### Porque é que uma vaga de frio faz mal à saúde?

Uma vaga de frio é muito mais perigosa do que apenas sentir frio. Quando a temperatura ambiente desce muito, a temperatura do nosso corpo também desce, podendo provocar hipotermia.

#### O que fazer em caso de hipotermia?

- Tentar aquecer o corpo de forma gradual;
- Procurar um local quente e seco;
- Despir toda a roupa que estiver molhada, vestir roupas secas e quentes e envolver num cobertor.

#### O que não fazer em caso de hipotermia?

- Nunca beber bebidas com gás, com cafeína ou bebidas alcoólicas.



## VAGAS DE FRIO

### O que fazer para se enfrentar a vaga de frio mais protegido?

É importante a prevenção contra frio.

Antes do inverno deve-se:

- Ter uma reserva de água engarrafada, alimentos ricos em calorias (chocolate, frutos secos, etc.), comida embalada pronta a comer e combustível de uso doméstico (botija de gás, lenha, etc.);
- Verificar se todas as portas e janelas estão bem fechadas para impedir que o frio entre em casa e que o calor saia;
- Preparar um estojo de emergência com material de primeiros socorros, medicamentos, um rádio, uma lanterna e pilhas de reserva.

### O inverno chegou. E agora, o que fazer?

- Não andar muito tempo na rua. A diferença de temperatura entre o exterior e interior das casas faz com que a pele desidrate, o que provoca feridas dolorosas nos lábios, mãos e rosto;
- Não tentar caminhar sobre o gelo ou neve;
- Escolher várias peças de roupa para vestir em vez de apenas uma mais quente;
- Proteger a boca e o nariz com um cachecol, para que não entre tanto frio para os pulmões;
- Escolher botas quentes e impermeáveis;
- Manter o nosso corpo seco para que não arrefeça;
- Não fazer atividades físicas violentas, pois o nosso corpo já está em esforço para manter-se quente.

### Vamos fazer uma viagem. Que medidas tomar antes de iniciar a viagem?

- Verificar o combustível, luzes e travões;
- Colocar um líquido anticongelante no radiador;
- Utilizar correntes nos pneus, se o destino for um local com neve;
- Informar a família e/ou os amigos sobre o percurso que se pretende fazer;
- Preparar algum material que pode vir a ser útil: um estojo de primeiros socorros, agasalhos, alimentos, um pano colorido e um telemóvel.



## VAGAS DE FRIO

### Cuidados a ter durante a viagem:

- Conduzir devagar;
- Estar atento aos locais mais sombrios devido à formação de gelo;
- Ter em atenção as informações difundidas pelos órgãos de comunicação social.

### Em caso de acidente ou avaria:

- Ligar imediatamente para o 112;
- Colocar o pano colorido que incluíram no estojo de primeiros socorros preso na antena ou na janela, para que os outros condutores vejam a viatura;
- Permanecer dentro do veículo;
- Abrir um bocadinho a janela do lado oposto do vento para que o ar circule;
- Ligar o aquecimento apenas de hora a hora, durante 10 minutos;
- Manter o tubo de escape limpo de neve;
- Mexer o corpo: braços, pernas e dedos para ativar a circulação sanguínea;
- Evitar adormecer.

### Cuidados a ter dentro de casa:

Há algumas situações que podem ocorrer dentro de casa, resultado da vaga de frio. Deve-se estar bem informado para evitar:

- **Intoxicação por monóxido de carbono** (gás tóxico, que não tem cor, nem cheiro, por esse motivo pode ser mortal). Quando acender a lareira, deve abrir uma janela para que o monóxido de carbono não se acumule e o ar seja renovado;
- **Incêndios:** Quando o frio aperta, os aquecedores elétricos são uma boa solução. No entanto, se forem mal utilizados ou se ligar vários ao mesmo tempo, podem ocorrer incêndios;
- **Queimaduras:** Nunca deve tocar num aquecedor. Prestar especial atenção aos mais pequenos e aos mais idosos, para que não se queimem.