

## O QUE SÃO ONDAS DE FRIO?

São fenómenos meteorológicos extremos ocasionados por massas de ar frio e geralmente seco, que se desenvolvem sobre uma área continental, pelo menos em seis dias consecutivos, em que a temperatura mínima do ar seja inferior em 5°C, ou mais, ao valor médio das temperaturas mínimas diárias, no período de referência.



**SE SUSPEITAR QUE VOCÊ OU ALGUÉM QUE O RODEIA ESTÁ COM HIPOTERMIA, LIGUE IMEDIATAMENTE PARA O 112...**

**...siga as recomendações contidas neste folheto e divulgue-as.**

## COLABORE A PROTEÇÃO CIVIL COMEÇA EM SI



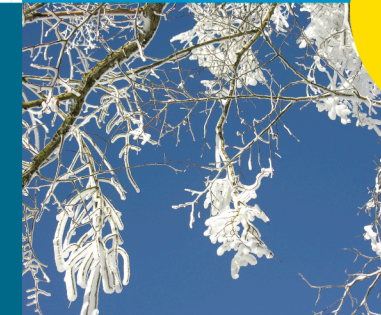
### TELEFONES ÚTEIS



**Ondas de Frio**  
Autoproteção



**PREVENIR  
PLANEAR  
SOCORRER**



Serviço Municipal de Proteção Civil de Almada  
Rua dos Lusíadas - Bairro do Matadouro  
2800-221 Pragal  
Tel.: 212 946 577  
[www.cm-almada.pt](http://www.cm-almada.pt)  
[proteccao.civil@cm-almada.pt](mailto:proteccao.civil@cm-almada.pt)



**CMA** CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

## RISCOS PARA A SAÚDE

Pode representar uma ameaça para a vida humana, especialmente para os grupos de risco (crianças, idosos, doentes crónicos do foro respiratório ou cardíaco e os sem-abrigo). Os problemas mais comuns diretamente associados pela exposição ao frio são o enregelamento e a hipotermia. Saber mais: Guia «Proteja-se contra o Frio» (SNS24).

- 🗣️ **Enregelamento:** Resultante da exposição excessiva ao frio, causando uma sensação de formigueiro e adormecimento de mãos, pés e orelhas. Pode provocar danos permanentes no corpo humano, levando nos casos mais graves à amputação. O risco é mais elevado nas pessoas com problemas de circulação ou que não usem vestuário adequado.
- 🗣️ **Hipotermia:** Ocorre quando a temperatura do corpo desce 2°C abaixo da normal (37°C), afetando



o cérebro, fazendo com que a pessoa seja incapaz de pensar claramente ou movimentar-se. Se persistir durante várias horas pode causar a morte.

## PERIGOS EM CASA

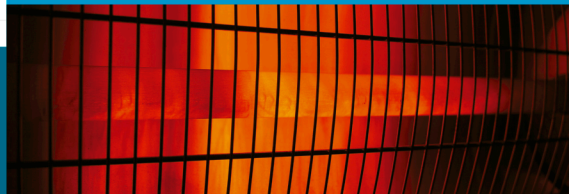
### INTOXICAÇÃO POR MONÓXIDO DE CARBONO

- 🗣️ Tenha especial cuidado com aquecimentos a lenha (lareiras, braseiras e salamandras). Em lugares fechados sem renovação de ar, a combustão pode originar a produção de monóxido de carbono, um gás letal.



### INCÊNDIOS

- 🗣️ Podem ter origem na má utilização de aquecedores elétricos ou sobrecarga da rede elétrica devido ao funcionamento simultâneo de vários aparelhos.



### QUEIMADURAS

- 🗣️ Previna-as e redobre a atenção com as crianças e idosos.



## MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO

### DURANTE A ONDA DE FRIO:

- 🗣️ Saia de casa apenas se for estritamente necessário;
- 🗣️ Use várias camadas de roupa em vez de uma única peça de tecido grosso;
- 🗣️ Proteja as extremidades do corpo, através do uso de luvas, gorros, meias quentes e cachecóis;
- 🗣️ Evite uma exposição excessiva ao frio;
- 🗣️ Proteja o rosto, evite a entrada de ar extremamente frio nos pulmões;
- 🗣️ Ingira sopas e bebidas quentes, evitando o álcool que proporciona uma falsa sensação de calor;



- 🗣️ Mantenha as roupas secas. Mude meias molhadas ou outras peças que possam contribuir para a perda de calor.