

RECOMENDAÇÕES

COMO EVITAR A EXPOSIÇÃO AO FUMO DOS INCÊNDIOS



EVITAR EXPOSIÇÃO AO FUMO DOS INCÊNDIOS

1.

Permaneça no interior das habitações
e mantenha as portas e janelas bem fechadas,
em ambiente fresco

2.

Ligue o ar condicionado, se possível



EVITAR EXPOSIÇÃO AO FUMO DOS INCÊNDIOS

3.

Utilize máscaras/respiradores (N95), sempre
que a exposição for inevitável

4.

Evite atividades ao ar livre



5.

Não utilize fontes de combustão dentro de casa (aparelhos a gás ou lenha, tabaco, velas ou incenso)

6.

Mantenha a medicação habitual (caso tenha doenças associadas, como asma e doença pulmonar obstrutiva crónica)



EVITAR EXPOSIÇÃO AO FUMO DOS INCÊNDIOS

7.

Caso a situação se agrave, os grupos mais sensíveis devem ser evacuados para locais com ar condicionado

8.

Mantenha-se informado, hidratado e fresco



PROTEJA-SE!

Para mais informações, ligue para o SNS 24  808 24 24 24

Em caso de emergência, ligue  112



REPÚBLICA
PORTUGUESA
SAÚDE



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



DGS
desde
1899
Direção-Geral da Saúde