



Esteja **PREPARADO** para o **CLIMA DE INVERNO**

Tempestades de inverno podem durar dias. Estar preparado e prestar atenção à previsão do tempo e aos alertas são essenciais para manter a segurança.



Você sabia...

O congelamento pode ocorrer em menos de **10 minutos**.*



Bem no momento em que você está esperando pelo trem ou ônibus, o congelamento pode ocorrer! **Ventos mais fortes podem fazer o ar parecer mais frio e acelerar o congelamento ou a hipotermia.**

Cerca de **70%** das lesões relacionadas ao gelo e à neve ocorrem em automóveis.†

ANTES DO CLIMA DE INVERNO



Prepare a Sua Casa

- Isole janelas e portas.
- Teste detectores de fumaça e de monóxido de carbono.
- Inspeção sua chaminé.
- Prepare-se para quedas de energia. Armazene comida, água e suprimentos.
- Mantenha o termostato em 18°C ou mais para evitar o congelamento de canos.
- Não use fogões ou fornos para aquecimento.
- Remova a neve dos tubos de exaustão da caldeira de casa.



Prepare o Seu Carro

- Evite dirigir, se possível.
- Monte um kit de emergência para o carro.
- Substitua pneus desgastados e verifique a pressão dos pneus.
- Mantenha o tanque cheio para evitar gelo no tanque e nas linhas de combustível.
- Verifique o nível de anticongelante e faça a manutenção do sistema de radiador.
- Substitua o líquido do limpador de para-brisa por uma mistura própria de inverno.
- Remova a neve e o gelo do escapamento.

Vista-se adequadamente PARA O CLIMA

UM CACHECOL OU MÁSCARA DE LÃ QUE CUBRA O ROSTO E A BOCA

UMA TOUCA

LUVAS COM OU SEM DEDOS

UM CASACO IMPERMEÁVEL

BOTAS IMPERMEÁVEIS

VÁRIAS CAMADAS DE ROUPAS SOLTAS



Sinais de CONGELAMENTO

- Dor, formigamento ou dormência podem ser os primeiros sinais de congelamento
- Pele branca ou cinza-azulada
- Pele incomumente firme ou cerosa



Sinais de HIPOTERMIA

- Tremores
- Exaustão
- Confusão mental
- Mãos desajeitadas
- Perda de memória
- Fala arrastada
- Sonolência



DISQUE 9-1-1

Procure atendimento médico **imediatamente** se alguém estiver apresentando hipotermia ou congelamento!

Enquanto aguarda:

- Use água morna (e não quente) nas áreas afetadas pelo congelamento.
- Aqueça lentamente!
- Retire qualquer roupa molhada.
- Beba bebidas quentes.

SEGURANÇA EM TEMPESTADES DE INVERNO

Usando um GERADOR

- Sempre use um gerador do lado de fora
- Use extensões de alta capacidade
- Mantenha o gerador seco
- Deixe o gerador esfriar antes de reabastecer

LIMPANDO A NEVE com segurança

Limpar a neve pode aumentar o risco de um ataque cardíaco. Se você estiver apresentando sinais, **Disque 9-1-1.**

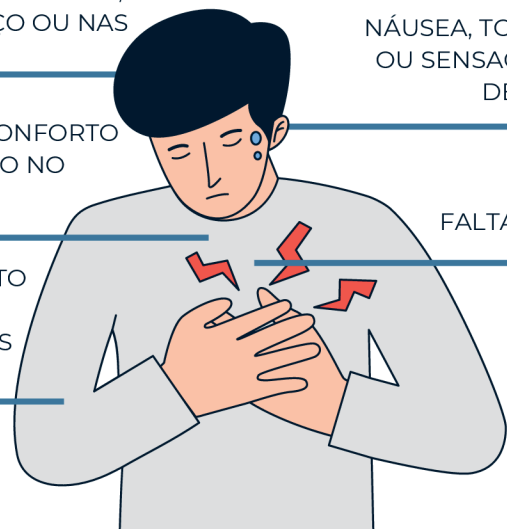
DOR NA MANDÍBULA, NO PESCOÇO OU NAS COSTAS

DOR, DESCONFORTO OU PRESSÃO NO PEITO

DESCONFORTO EM UM OU EM AMBOS OS BRAÇOS

NÁUSEA, TONTURA OU SENSAÇÃO DE DESMAIO

FALTA DE AR



Fonte: Centros de Controle e Prevenção de Doenças

