

Fumo de Incêndios



v1_14.07.2026



A inalação de fumos ou de substâncias irritantes químicas e o calor podem provocar danos nas vias respiratórias.

DUAS FORMAS DE LESÃO



Queimadura

Lesão pelo calor.



Irritação / toxicidade

Pelos componentes químicos do fumo.

NESTE SENTIDO, DEVES:



Evitar exposição ao fumo, mantendo-te dentro de casa, com janelas e portas fechadas, em ambiente fresco. Ligar o ar condicionado, se possível, no modo de recirculação de ar;



Evitar a utilização de fontes de combustão dentro de casa (aparelhos a gás ou lenha, tabaco, velas, incenso, entre outros);



Evitar atividades no exterior;



Utilizar máscara/respirador (N95) sempre que a exposição for inevitável. Caso não tenhas uma máscara, utiliza um pano molhado para tapar o nariz e a boca (esta deverá ser uma solução temporária);



Manter a medicação habitual (se tiveres doenças associadas, como asma e doença pulmonar obstrutiva crónica - DPOC) e seguir as indicações do médico perante o eventual agravamento das queixas;



Manter-te informado, hidratado e fresco.

O QUE FAZER EM SITUAÇÃO DE INALAÇÃO DE FUMOS



Retirar a pessoa do local e evitar que respire o fumo ou esteja exposta ao calor.

Vigiar sinais de alarme:



Queimaduras faciais



Dificuldade respiratória



Alteração do estado de consciência



SNS24: 808 24 24 24 | Emergência: 112



Nota Há um mito popular que sugere que se deve beber leite após intoxicação por monóxido de carbono ou inalação de fumo. Contudo, não está provado cientificamente que, neste caso, a ingestão de leite seja benéfica, não sendo recomendada.