Fumo de Incêndios



v2_28.10.2026

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**

NotaHá 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.