

Mantenha a sua vida a salvo...  
proteja-se a si e à sua família

# EVITE O MONÓXIDO DE CARBONO

Em Portugal, anualmente milhares de pessoas sofrem de intoxicação a monóxido de carbono, das quais cada ano morrem cerca de 30 pessoas

## O QUE É?

O Monóxido de Carbono (CO) é um gás tóxico, sem cheiro, sem gosto e sem cor, e que resulta de qualquer processo de queima. O monóxido de carbono é a substância tóxica mais comum com a qual contactamos no nosso dia a dia. Por esta razão podemos estar em contacto com este gás, quer seja em casa, no carro, na caravana, no barco ou no trabalho.

A sua presença no ar é normal, desde que em níveis baixos. Contudo, em níveis de concentração elevados, pode levar ao aparecimento de dores de cabeça, tonturas, náuseas, convulsões, perdas de consciência e, em situações mais graves, à morte.

O CO é um assassino silencioso.

Nos países industrializados é a principal causa de morte por intoxicação accidental.

## COMO ACTUA NO NOSSO CORPO?

O efeito tóxico do monóxido de carbono leva a uma baixa de oxigénio no organismo.

O monóxido de carbono substitue o oxigénio na hemoglobina.

A hemoglobina é o transportador principal do oxigénio aos tecidos

no organismo humano. O monóxido de carbono tem uma afinidade 200 a 250

vezes superior ao oxigénio na hemoglobina pelo que o vai substituindo facilmente.

Os tecidos mais sensíveis aos efeitos tóxicos do monóxido de carbono são aqueles que têm maiores necessidades metabólicas, como é o caso do sistema nervoso central e do músculo cardíaco.



# ONDE EXISTE?

Na rua  
Na emissão de gases de veículos automóveis

Em Incêndios:  
Estes libertam quantidades excessivas de CO

No trabalho:

- Trabalho com máquinas ou veículos com motores de combustão em recintos fechados.
- Na indústria há produção de CO em múltiplas operações
- Profissões como bombeiros, polícias, mineiros, mecânicos estão constantemente em contacto com CO.

Em casa:

Alguns factores que estão na origem de uma acumulação excessiva de Monóxido de Carbono em sua casa:

- Aparelhos de aquecimento ou produção de águas quentes incorrectamente montadas ou em deficiente estado de conservação;
- Insuficiente renovação de ar na habitação e ausência de ventilação adequada no local onde se encontram instalados os aparelhos;
- Condutas de exaustão ou chaminés obstruídas ou mal dimensionadas, que não permitam a correcta exaustão dos gases/fumos.

O Monóxido de Carbono pode acumular-se em espaços fechados e por isso é recomendável especial vigilância em alturas de frio intenso, quando os aparelhos são mais solicitados e a ventilação do local tende a ser menor.

# QUE FAZER NO DIA A DIA?

10 passos que em 5 minutos podem salvar a sua vida ou de outra pessoa

1. Verifique a cor da chama do fogão e do esquentador; se apresentarem coloração amarela ou laranja em vez de azul, poderão existir problemas na queima;
2. Verifique se a saída da chaminé ou conduta de exaustão está desobstruída e promova a sua limpeza anualmente;
3. Mantenha a sua casa arejada e nunca obstrua as entradas de ar;
4. Faça uma verificação anual de todos os aparelhos a gás em sua casa; contacte uma empresa credenciada pela DGEG.
5. Coloque um detector de monóxido de carbono junto dos aparelhos das fontes de queima. Este equipamento, que se mantém activo 24h por dia e que efectua análises ao minuto, dá um alarme sonoro quando são detectadas elevadas concentrações de CO no ar.
6. Verifique anualmente os gases de escape do seu carro e nunca o ligue dentro da garagem, sem ter a porta aberta;
7. Nunca ligue equipamentos com motores de combustão num ambiente fechado;
8. Se sofre da cansaço inexplicável, fadiga, dores musculares, letargia, dores de cabeça ou mal-estar de estômago, vá ao seu médico e verifique o seu nível de CO no sangue;
9. Se se sente particularmente revigorado durante as férias (saiu da fonte de intoxicação de CO) e quando retorna a casa a sua saúde declina, pode estar a sofrer de intoxicação de CO em casa ou no trabalho;
10. Durante a noite, enquanto estiver a dormir, nunca deixe a lareira acesa.

# QUE FAZER EM CASO DE INCÊNDIO?

Saia do local para um local arejado.

Se estiver rodeado de fumo e não conseguir sair permaneça junto ao solo, o gás tem tendência a subir.

# COMO PROTEGER QUEM COMBATE O INCÊNDIO?

(BOMBEIROS E PESSOAL DE SOCORRO)

- O bombeiro deve ter um detector de monóxido de carbono na farda
- Se começar com dores de cabeça, sensação de desmaio, mal estar do estômago, vertigens, ou aperto do peito deve deslocar-se à tenda médica
- Deve ser disponibilizado medição digital de monóxido de carbono no teatro de operações de modo a assegurar a segurança do pessoal de socorro.

CONCENTRAÇÃO DE MONÓXIDO DE CARBONO NO SANGUE (hemoglobina sangue)	GRAVIDADE	SINAIS E SINTOMAS
15 -20%	Ligeira	Dor de cabeça, enjoos, vômitos, visão turva, fadiga
21-40%	Moderada	Confusão síncope aperto no peito, falta de ar taquicardia, fraqueza generalizada
41-59%	Grave	Arritmias, hipotensão, palpitações, isquémia cardíaca
> 60%	Fatal	Inconsciencia

Classificação dos níveis de intoxicação a monóxido de carbono