

# 〈Para todos no desastre〉

Stay in Evacuation  
Shelter Fique no  
abrigo de evacuação

&

Pernoite no carro

## Informações sobre a Prevenção da Trombose Venosa Profunda (TVP) e Embolia Pulmonar (EP)

☆ **O que é embolia pulmonar?** Quando você ficar no abrigo de evacuação ou em um veículo, você permanecerá na mesma posição por um longo tempo e não beberá água suficiente. Nessas circunstâncias, você não está usando seus músculos o suficiente e a ação de bombeamento venoso das contrações musculares ao redor dos vasos sanguíneos é muito fraca. Esta condição pode resultar em mau fluxo sanguíneo nas veias e, finalmente, causar a formação de coágulos sanguíneos na veia profunda das pernas. Esta condição é chamada de "trombose venosa profunda", geralmente apresentando inchaço e dor nas pernas. Estes coágulos de sangue podem viajar para o coração e bloquear as artérias do pulmão. Quando um coágulo obstrui a artéria pulmonar, é chamado de "embolia pulmonar". Causa sintomas graves, como dor no peito, dificuldade para respirar, cansaço físico extremo e choque.

### Quem é propenso a trombose venosa profunda e embolia pulmonar?

Período prolongado de imobilidade Tumor maligno

Desidratação Fique em um veículo

Velhice Tomar contraceptivos orais (pílulas)

Obesidade Trauma nas pernas

Gravidez Tomar pílulas para dormir, etc.

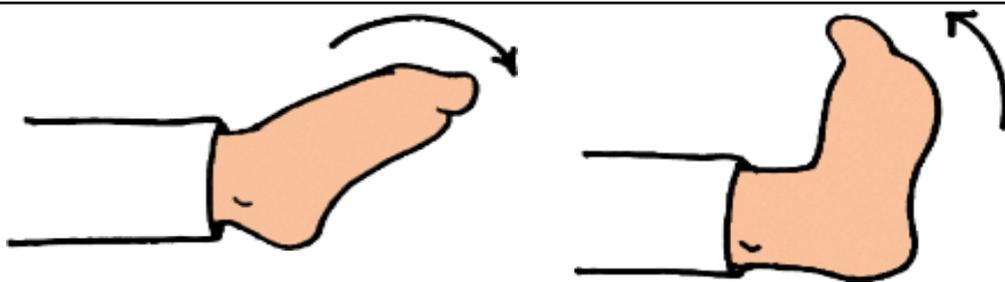
### ☆ Para Prevenção

◇ **Exercício ativo** como caminhada, exercício de articulação do tornozelo, levantamento de pernas e Recomenda-se massagem nas pernas.

O exercício ativa a função de bomba das pernas e o fluxo sanguíneo. O exercício previne a formação de coágulos sanguíneos. Se você não conseguir sair da cama ou caminhar, tente exercícios para as articulações do tornozelo, levantamento das pernas ou massagem nas pernas.

◇ **Hidratação**

Beba água ou chá (sem café) e evite a desidratação. Mas se você tem doença cardíaca e sob restrição de líquidos, siga as instruções do seu médico.



**Dobre e estique os tornozelos!**

### Cuidado!

Quando você tiver dificuldade em respirar ou inchaço nas pernas, por favor, informe a equipe médica ou alguém ao seu redor.