

Recomendações gerais para a população

A exposição ao calor intenso pode ter efeitos negativos na saúde, como a desidratação e outras complicações que podem ser evitadas. A reação de cada pessoa à temperatura e os seus efeitos na saúde podem ser diferentes.

ATENÇÃO: NAS HORAS DE MAIOR CALOR MANTENHA-SE EM LOCAL ABRIGADO E REFRIGERADO!!! (Igrejas, capelas, centros comerciais, supermercados, ...)

Recomendações principais:

- Mantenha-se hidratado
- Mantenha-se protegido do calor
- Mantenha a casa fresca
- Mantenha-se atento e proteja-se se tiver algum problema de saúde
- Mantenha-se em contacto e atento aos outros, principalmente pessoas isoladas

Hidratação

- Beba água mesmo quando não tem sede
- Se beber sumos opte por sumos de fruta natural sem açúcar
- Evite bebidas alcoólicas e bebidas com muito açúcar
- Faça refeições frias, leves e coma mais vezes ao dia.
- Evite refeições, muito quentes e muito condimentadas

PLANO DE CONTINGÊNCIA: Módulo Calor



ÍNDICE ULTRAVIOLETAMUITO ALTO **UV 8 UV 9 UV 10**
CUIDADO! Utilizar óculos de Sol com filtro UV, chapéu, t-shirt, guarda-sol, protetor solar e evitar a exposição das crianças ao Sol.



Principais cuidados a ter em situações de calor intenso:

- Mantenha-se informado relativamente às condições climatéricas para poder adotar os cuidados necessários
- Conheça os sinais/sintomas relativos à desidratação, golpe de calor e outras complicações.
- Em caso de emergência ligue 112
- Preocupe-se com os outros e peça-lhes que se preocupem consigo.
- Tenha especial atenção, entre outros grupos, doentes crónicos, crianças, idosos e pessoas com mobilidade reduzida
- Evite estar em zonas de poluição elevada uma vez que as temperaturas elevadas e a poluição do ar estão, muitas vezes associadas
- Sempre que trabalhar ou tiver alguma atividade no exterior faça-o acompanhado porque em situações de calor extremo poderá ficar confuso ou perder a consciência
- Não deixe crianças dentro do carro estacionado, mesmo que por pouco tempo; (o mesmo com animais de estimação no carro “estacionado”, pois eles também podem desenvolver doenças relacionadas com o calor);
- Caso não possua ar condicionado em casa, procure locais climatizados ou frescos (visite centros comerciais, cinemas, museus ou outros locais de ambiente fresco.
- Evite as mudanças bruscas de temperatura.



Arrefecimento

- Evite que a sua casa aqueça demasiado. Nos horários de maior calor, corra as persianas ou portadas. Ao entardecer, quando a temperatura exterior for mais baixa do que a interior, deixe que o ar circule pela casa
- Evite a utilização do forno ou de outros aparelhos que aqueçam a casa
- Evite atividades físicas no exterior, principalmente nos horários mais quentes
- Em espaços interiores, procure frequentemente locais frescos e arejados
- Evite atividades físicas que exijam muito esforço, principalmente nos horários mais quentes
- Utilize ar condicionado sempre que possível
- No período de maior calor tome um duche de água tépida. Evite, no entanto, mudanças bruscas de temperatura (um duche gelado, imediatamente depois de se ter apanhado muito calor, pode causar hipotermia, principalmente em pessoas idosas ou em crianças)
- No exterior, procure locais à sombra e frescos
- Use roupas leves, claras e soltas e não se esqueça do chapéu e dos óculos com proteção contra a radiação UVA e UVB.
- Reduza a roupa da cama ao mínimo em especial a dos bebés e doentes acamados.

- Evite a exposição direta ao sol, especialmente entre as 11 e as 17 horas
- Sempre que estiver ao ar livre, use protetor solar com índice de proteção igual ou maior que 30.
- Renove a sua aplicação de 2 em 2 horas ou de acordo com a indicação da embalagem
- Evite ficar em viaturas expostas ao sol, principalmente nos períodos de maior calor, sobretudo em filas de trânsito e parques de estacionamento.
- Se o carro não tiver ar condicionado, não feche completamente as janelas. Leve água suficiente para a viagem e, sempre que possível, viaje de noite;
 - Evite o abastecimento de combustíveis nas horas de maior calor e evite a utilização de tintas e vernizes com solventes orgânicos (substâncias voláteis).

SABIA QUE...

A exposição a períodos de calor intenso, durante vários dias consecutivos – ondas de calor – constitui uma agressão para o organismo, podendo conduzir à desidratação, ao agravamento de doenças crónicas, a um esgotamento ou a um golpe de calor, situação muito grave, que pode provocar danos irreversíveis na saúde, ou inclusive levar à morte.

Na Praia

Na praia evite a exposição ao Sol nos períodos de maior intensidade de radiação solar (isto é, entre as 11 a as 17 horas) e proteja-se com chapéu, óculos escuros e cremes de proteção solar adequados ao seu tipo de pele;

- As crianças são mais sensíveis aos efeitos do Sol: mesmo que à sombra, proteja-as com roupa apropriada e protetores solares nas zonas expostas;
- Cumpra as orientações do Nadador-salvador;
- Respeite as bandeiras;
- Faça refeições ligeiras e com produtos frescos;
- Beba muita água.

Boas férias!

Sugestão:

VISITE O PINHAL INTERIOR NORTE