

Grupos de risco

- Idosos;
- Crianças nos primeiros anos de vida;
- Grávidas;
- Doentes crónicos (doenças respiratórias, renais, cardiovasculares, alcoolismo, diabetes);
- Obesos;
- Doentes acamados;
- Pessoas com problemas de saúde mental;
- Pessoas que tomam medicamentos;
- Sem abrigo;
- Trabalhadores de exterior.

Principais efeitos na saúde

- Golpe de calor (febre, dores de cabeça, tonturas, pulso rápido, confusão, pele quente, seca e sem suor);
- Esgotamento devido ao calor (cansaço, fraqueza, náuseas e vômitos, respiração rápida, pele fria e húmida, pulso fraco);
- Agravamento das doenças cardíacas;
- Agravamento de doenças crónicas;
- Lesões da pele: erupção cutânea, coloração vermelha, queimaduras solares.

Medidas em caso de emergência

- Dar água a beber, em pequenos goles, se a pessoa não tiver alterações do estado de consciência;
- Não dar nada a ingerir se houver suspeita de golpe de calor;
- Refrescar o indivíduo rapidamente.

Contactos em caso de emergência

- Número Nacional de Emergência
112
- Linha Saúde 24
808 24 24 24
- Unidade de Saúde Pública Arrábida
Pólo Setúbal - 265 544 120
Pólo Palmela - 212 339 845
Pólo Sesimbra - 212 289 600
- Proteção Civil Palmela
212 336 653



Unidade de Saúde Pública

ACES Arrábida

Ondas de Calor



Saiba como proteger-se

Ondas de Calor

Medidas de âmbito geral

Proteja-se do sol e do calor

- Evite a exposição direta ao Sol, em especial entre as 11 horas e as 16 horas;
- Na praia, mesmo debaixo do chapéu de sol não está protegido. A água do mar também reflete os raios solares podendo provocar queimaduras solares;
- Sempre que se expuser ao Sol ou andar ao ar livre, use protetor solar (índice >30);
- Use chapéu de preferência com abas e óculos escuros. Use roupa solta, de preferência de algodão;
- Nos dias de grande calor, os bebés e os idosos não deverão ir à praia;
- Diminua os esforços físicos e repouse frequentemente em locais à sombra, frescos e arejados.



Beba e faça uma alimentação equilibrada

- Aumente a ingestão de água ou de sumos de fruta naturais, sem adição de açúcar, mesmo sem ter sede;
- Evite bebidas alcoólicas;
- Faça refeições leves, pouco condimentadas e mais frequentes;
- Os recém-nascidos, as crianças, os idosos e as pessoas doentes podem não sentir sede.

Ofereça-lhes água!



Resfresque-se

- Permaneça 2 a 3 horas por dia num ambiente fresco, se isso não for possível, visite centros comerciais, cinemas ou outros locais com ar condicionado;
- No período de maior calor tome um banho de água tépida. Evite, no entanto, mudanças bruscas de temperatura.



Em casa

- Evite que o calor entre, corra as persianas ou portadas e mantenha o ar a circular;

- Abra as janelas durante a noite;
- Use menos roupa na cama, sobretudo dos bebés e doentes acamados.

Em viagem

- Sempre que possível viaje de noite;
- Se o veículo não tiver ar condicionado não feche completamente as janelas;
- Evite a permanência em viaturas expostas ao Sol, em especial, de crianças, doentes ou idosos;
- Leve água ou sumos de fruta naturais sem adição de açúcar.

PROCURE E DÊ AJUDA

- Não hesite em pedir ajuda a um familiar ou vizinho no caso de se sentir mal com o calor;
- Informe-se periodicamente sobre o estado de saúde das pessoas isoladas, idosas ou com dependência que vivam perto de si e ajude-as a protegerem-se do calor.