

As ONDAS DE CALOR ocorrem quando num intervalo de pelo menos 6 dias consecutivos, a temperatura máxima diária é superior em 5°C ao valor médio diário no período de referência.

As ondas de calor têm um grande impacto na saúde humana podendo causar desidratação caso não se tomem os cuidados necessários.

Em qualquer dia de muito calor,
para evitar situações de
desidratação ou aumento da
temperatura corporal, segue as
minhas recomendações.



Agir com **CUIDADO** é a melhor
forma de **PREVENIR!**



**COLABORA,
a Protecção começa em Ti!**

TELEFONES ÚTEIS

112

Nº DE EMERGÊNCIA

252 640 600

252 248 400

SERVIÇO MUNICIPAL
DE
PROTECÇÃO CIVIL

PSP

252 631 170

GNR

252 640 160

PSP/GNR

252 631 333

BOMBEIROS

Para mais informações consulta a Internet em:
www.cm-viladoconde.pt

PREVENIR ➡ PLANEAR ➡ SOCORRER

Serviço Municipal de Protecção Civil
Rua D. Sancho I
4480-876 Vila do Conde
proteccaocivil@cm-viladoconde.pt



Ondas de Calor



PROTEGE,
qual é o PLANO?



ANTES

- Procura estar atento às condições meteorológicas.
- Acompanha a informação divulgada pelos meios de comunicação social.
- **Avisa os adultos para:**
 - ✓ inspecionarem e repararem as persianas e estores para que protejam e sombreiem as janelas e portas;
 - ✓ assegurarem a existência em quantidade adequada de água fresca e gelo;
 - ✓ organizarem e assegurarem vestuário adequado ao tempo quente;
 - ✓ adquirirem equipamentos de climatização para fazer frente ao calor.
- Procura um local fresco e agradável para passar as horas de maior calor.
- Coloca os contactos de emergência num local visível e de fácil acesso.



Fica atento aos alertas e conselhos emitidos pelos meios de comunicação social (televisões, radios, jornais).

DURANTE

- Mesmo que não sintas sede, bebe, com regularidade, água ou sumos naturais sem açúcar.
- Evita bebidas gaseificadas, com cafeína ou ricas em açúcar.
- Faz refeições ligeiras, com pouca gordura e sem condimentos.
- Procura manter-te dentro de casa e em locais frescos.
- Evita sair à rua nas horas de maior calor, mas se o tiveres de fazer, protege-te usando um chapéu.
- Evita fazer exercício físico ou outras actividades que exijam muito esforço.

Em casa

- Durante o dia abre as janelas e mantem as persianas fechadas para haver circulação de ar.
- Durante a noite abre as janelas para que o ar circule e a casa arrefeça.
- Se tiveres o corpo muito quente não tomes banho com água demasiado fria. Toma um duche de água tépida.

Quando viajares

- Avisa os adultos para:
 - ✓ viajarem nas horas de menos calor;
 - ✓ evitarem percursos longos;
 - ✓ não fecharem totalmente as janelas, a não ser que tenha o ar condicionado ligado.
- Ingere muitos líquidos (de preferência água e sumos naturais).
- Se viajares com animais domésticos dá-lhes água e não os deixes fechados.

GRUPOS DE RISCO

Bebés

São especialmente sensíveis ao calor, desidratando com muita facilidade uma vez que os mecanismos de regulação da temperatura corporal ainda são imaturos. Devem beber água regularmente.



Idosos

Nos idosos os mecanismos de regulação da temperatura corporal já não funcionam tão bem como num adulto saudável, desidratando com facilidade. Geralmente têm muita relutância em beber líquidos, devendo ser incentivados a tal. Devem evitar as roupas de cores escuras, de lã ou fibra sintética.



Doentes acamados

Muita roupa de cama aumenta a temperatura do corpo, favorecendo a desidratação e aumentando, mesmo com uma boa higiene corporal, a possibilidade de contraírem doenças de pele como fungos e feridas. As roupas devem ser feitas de algodão ou linho, em detrimento das fibras sintéticas.



Outros grupos de risco

Indivíduos com obesidade, problemas renais, doenças cardiovasculares crónicas e comportamentos de risco (exposição prolongada ao sol, ingestão excessiva de álcool, etc.).

