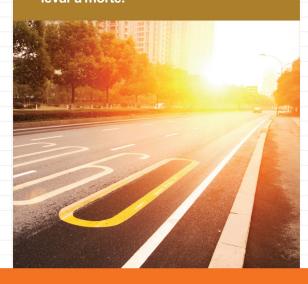
O QUE SÃO ONDAS DE CALOR?

Uma onda de calor caracteriza-se por temperaturas máximas superiores à média usual para a época, durante um período longo de dias. Sem as devidas precauções pode provocar lesões irreversíveis, devido à desidratação, e, em alguns casos, levar à morte.



EM QUALQUER DIA
DE MUITO CALOR,
PARA EVITAR
SITUAÇÕES DE
DESIDRATAÇÃO
OU AUMENTO
DA TEMPERATURA
CORPORAL...

...siga as recomendações contidas neste folheto e divulgue-as.

COLABOREA PROTEÇÃO CIVIL COMEÇA EM SI!



TELEFONES ÚTEIS













PREVENIR PLANEAR SOCORRER

Serviço Municipal de Proteção Civil de Almada
Rua dos Lusíadas - Bairro do Matadouro
2800-221 Pragal
Tel.: 212 946 577 Fax: 212 958 444
www.m-almada.pt
protecao.civil@cma.m-almada.pt



Ondas de Calor Autoproteção





RISCOS PARA A SAÚDE

Qualquer pessoa é suscetível aos efeitos do calor, particularmente durante uma onda de calor. São especialmente vulneráveis as crianças nos primeiros anos de vida, idosos, pessoas com doenças crónicas respiratórias e circulatórias. Os seus mecanismos de regulação de temperatura corporal são mais frágeis, o que leva muitas vezes a sofrerem de desidratação.

Também para quem está a seguir uma dieta com restrição de líquidos é aconselhável vigiar atentamente a saúde.



ATENÇÃO!

UMA VÍTIMA DE UM GOLPE DE CALOR CORRE RISCO DE VIDA!



MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO

ALIMENTAÇÃO

- Aumente a ingestão de água ou sumos de fruta naturais, sem adição de açúcar, mesmo sem sede;
- Faça refeições leves mais frequentes. Evite refeições pesadas e muito condimentadas;

EM CASA

- Durante a noite abra as janelas, para que o ar circule e arrefeça a casa;
- Se tiver o corpo quente não tome banho com água fria, use água tépida;



NO CARRO

- Se tiver que viajar de automóvel, escolha as horas de menor calor;
- Não permaneça dentro de um carro parado exposto ao sol (principalmente crianças e idosos);



NA RUA

- Se for à praia faça-o nas primeiras horas da manhã ou ao fim do dia:
- Mantenha-se à sombra, use chapéu de preferência de abas largas, óculos escuros, protetor solar e roupas claras de algodão;
- Em ambientes quentes evite atividades que exijam muito esforço físico, nomeadamente alguns desportos;
- Evite fazer exercício físico ou outras atividades que exijam muito esforço;
- Evite estar de pé durante muito tempo, especialmente em filas e ao sol.



PARA EVITAR TODAS ESTAS
SITUAÇÕES PROVOCADAS PELA
EXPOSIÇÃO AO CALOR INTENSO
PROTEJA-SE DA EXPOSIÇÃO
SOLAR E PROCURE LOCAIS
FRESCOS, OU COM AR
CONDICIONADO, DURANTE O
PERÍODO DE MAIOR CALOR,
EM ESPECIAL SE ESTIVER
ACOMPANHADO DE CRIANÇAS
PEQUENAS, PESSOAS IDOSAS
OU PESSOAS COM
DOENÇAS CRÓNICAS