

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.**

COLABORE A PROTEÇÃO CIVIL COMEÇA EM SI!

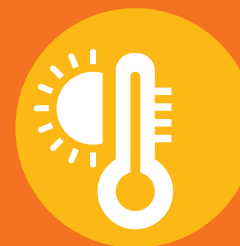


TELEFONES ÚTEIS



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
proteccao.civil@cm-almada.pt



Ondas de Calor

Autoproteção



CMA
CÂMARA
MUNICIPAL
DE ALMADA

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**