

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



PSP
212 721 400



GNR
217 655 870



SERVIÇO MUNICIPAL
PROTEÇÃO CIVIL
212 946 577



BOMBEIROS
CACILHAS
212 722 520



BOMBEIROS
ALMADA
212 722 290



BOMBEIROS
TRAFARIA
212 950 093

PREVENIR PLANEAR SOCORRER

Serviço Municipal de Proteção Civil de Almada
Rua dos Lusíadas - Bairro do Matadouro
2800-221 Pragal
Tel.: 212 946 577
www.cm-almada.pt
pcivil@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!**



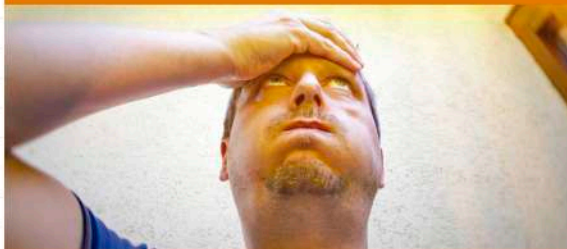
MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO

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 VEÍCULO

- 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 a realização de tarefas que exijam muito esforço;
- Evite realizar exercício físico nas horas de maior calor;
- 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**