

GOLPE DE CALOR

SINTOMAS

Febre;
Cor anormal da pele;
Sonolência ou agitação;
Sede intensa e/ou perda de peso;
Perturbações da consciência;
Recusa ou impossibilidade de beber.

COMO ATUAR

- Colocar a criança numa divisão fresca, dar-lhe líquidos regularmente;
- Se estiver consciente, fazer baixar a febre através de um banho com água 1º ou 2º abaixo da temperatura corporal;
- No caso da criança sofrer de doença crónica, aplicar as recomendações do médico assistente.

Sinto-me muito mal!!



QUEIMADURA SOLAR

SINTOMAS

- Vermelhidão da pele;
- Sensibilidade dolorosa da pele;
- Pele hinchada.

COMO ATUAR

- Aplicar compressas frias e húmidas;
- Retirar, se possível, objetos que possam armazenar calor (aneis, colares, metais);
- Proteger zona queimada com gaze, lenço ou pano limpo.

Linha Saúde 24:
808 24 24 24

Consulte "Especial Verão" em
www.dgs.pt



Elaborado pela Unidade de
Saúde Pública de Évora



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
ALENTEJO CENTRAL



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
ALENTEJO CENTRAL



CALOR E RADIAÇÃO ULTRAVIOLETA



Cuidados a ter
com as crianças



AS CRIANÇAS E OS BEBÊS CONSTITUEM UM GRUPO MUITO VULNERAVEL AO CALOR INTENSO

Devido ao calor a criança transpira intensamente, o que pode ser muito grave para a sua saúde.

**TEM QUE BEBER ÁGUA COM MUITA
FREQUÊNCIA**

É importante que os adultos responsáveis pelas crianças conheçam:

- Os problemas inerentes a situações de calor e radiação ultravioleta intensas
- As medidas de prevenção a ter com as crianças fora e dentro de casa

As crianças precisam de ajuda para se hidratar



PREVENÇÃO / CALOR

Em situações de calor intenso deverão ser tomados os seguintes cuidados

Beber mais água e/ou sumos de fruta naturais do que habitual e tomar refeições leves e frescas

1

2

Usar vestuário largo, leve e fresco

4

Evitar ir para o exterior durante os períodos de calor

6

Assegurar o aprovisionamento de água e gelo

5

Proporcionar ambientes refrescantes (feche persianas e promova a circulação do ar)

3

Não manter crianças dentro dos carros estacionados

PREVENÇÃO / RADIAÇÕES

Consulte o nível de radiação ultravioleta em www.meteo.pt. Quando o valor for elevado há cuidados a respeitar:



- Usar roupas largas, leves, opacas e frescas, evitando a exposição direta da pele;
- Usar chapéu de abas largas e óculos de sol com proteção UVA e UVB;
- Usar protetor solar com um índice elevado (>30) antes de sair de casa e renová-lo de forma constante, sobretudo, após o banho ou transpiração;
- Procurar sombras e locais frescos;
- Evitar a exposição solar entre as 11h e as 17h;
- Atenção especial em caso de nevoeiro ou vento;
- Os bebés com menos de 6 meses não devem ser sujeitos a exposição solar e deve evitar-se a exposição direta de crianças com menos de 3 anos.

