

## SEÑALES DE ALERTA

### SÍNTOMAS DEL GOLPE DE CALOR:

- Sed y dolores de cabeza
- Fiebre
- Modificación del comportamiento habitual
- Debilidad y fatiga
- Mareos, vértigos y alteración de la conciencia
- Náuseas, vómitos, diarrea
- Calambres musculares

### SÍNTOMAS DE QUEMADURA SOLAR:

- Eritema
- Sensibilidad dolorosa de la piel
- Edema

## ACCIONES PARA DESENVOLVER

### EN CASO DE GOLPE DE CALOR:

- Colocar a la persona en local fresco a la sombra
- Retirar la ropa en exceso
- Ventilar lo más posible
- Darle inmediatamente y regularmente líquidos, si estuviese consciente
- Pulverizar el cuerpo con agua fresca
- Contactar un médico

### EN CASO DE QUEMADURA SOLAR

- Aplicar compresas frías e húmedas
- Retirar, si fuese posible, los objetos que puedan almacenar calor (anillos, collares, pendientes, metales)
- Proteger la zona quemada con gasas, o paños limpios

### Siempre que considere necesario:

- Contacte un médico
- Contacte la **Linha Saúde 24 – 808 24 24 24** o el “Número Nacional de Socorro” – 112



### PARA MAS INFORMACIÓN:

Contacte la ‘Linha Saúde 24’ - tel. **808 24 24 24**

Consulte ‘Especial Verão’ en [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)

Conozca el nivel de Radiación UV en [www.meteo.pt](http://www.meteo.pt)

Protección Civil en [www.proziv.pt](http://www.proziv.pt)

Consulte también [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)

- Recomendaciones Generales para la Población
- Recomendaciones sobre Vestuario Apropiado en Períodos de Temperaturas Elevadas
- Recomendaciones para Turistas

Siempre que considere necesario contáctenos por e-mail [calor@dgs.pt](mailto:calor@dgs.pt)

Folleto elaborado para el *Plan de Contingencia para Temperaturas Extremas Adversas – Módulo Calor*



## CALOR Y RADIACIÓN ULTRAVIOLETA



## CUIDADOS PARA PROTEGER SU SALUD

Divisão de Saúde Ambiental e Ocupacional



**Las temperaturas elevadas y los niveles de radiación ultravioleta muy altos son frecuentes en Portugal**

Ambos representan riesgos para la salud



De viaje o de vacaciones, aprenda a protegerse para disfrutar plenamente del clima y de las atracciones que el país ofrece

## Protéjase de la exposición directa al Sol

- Evite la exposición directa al sol, principalmente entre las 11h y las 17 h
- Utilice un protector solar con un índice elevado ( $\geq 30$ ) de forma abundante de 2 en 2 horas
- Use sombrero de ala y gafas de sol (con protección UVA y UVB)
- Permanezca de 2 a 3 horas, por día, en locales frescos (en el hotel, parques, jardines, centros comerciales, museos, bibliotecas, etc.) a las horas de más calor
- Dedique especial atención a los niños y a los mayores
- Los bebés menores de 6 meses no deben ser expuestos al sol, debe evitarse la exposición directa de niños menores de 3 años



## Beba agua y zumos, incluso sin tener sed

- Utilice agua de la red pública o embotellada
- No utilice fuentes o lagos ornamentales para beber agua o bañarse
- Evite las bebidas alcohólicas o azucaradas
- Las comidas deben ser ligeras y frecuentes
- Ofrezca agua a recién nacidos, niños, mayores y enfermos crónicos



## Use vestuario amplio, ligero y fresco

- Evite la exposición directa de la piel
- Si la temperatura estuviese muy elevada y los niveles de radiación ultravioleta fuesen altos:
  - para la ropa de color claro escoja tejidos que tengan densidad elevada y opacos;
  - para la ropa de color oscuro, la densidad puede ser menor.

## Evite permanecer dentro del coche al sol

- No deje niños o personas mayores en coches expuestos al sol
- Evite viajar en las horas de mayor calor
- Cuando viaje lleve agua suficiente o zumos de fruta natural, sin azúcares añadidos
- Si el vehículo no tuviese aire acondicionado, no cierre completamente las ventanillas



## Otros Cuidados

- Evite actividades que exijan esfuerzo físico intenso, como las deportivas, durante los períodos del día en que las temperaturas son más elevadas
- Cuando se bañe, evite los cambios bruscos de temperatura
- En caso de sufrir enfermedad crónica, o estar a dieta con poco sal y restricción de líquidos, debe aconsejarse con su médico o contactar la 'Linha Saúde 24' : 808 24 24 24