

SINAIS DE ALERTA

SINTOMAS DE UM GOLPE DE CALOR:

- Sede e dores de cabeça
- Febre
- Modificação do comportamento habitual
- Grande fraqueza e/ou fadiga
- Tonturas, vertigens, perturbação da consciência
- Náuseas, vómitos, diarreia
- Cãibras musculares

SINTOMAS DE QUEIMADURA SOLAR:

- Vermelhidão da pele
- Sensibilidade dolorosa da pele
- Pele inchada

AÇÕES A DESENVOLVER

EM CASO DE GOLPE DE CALOR:

- Colocar a pessoa em local fresco à sombra
- Aliviar o excesso de roupa
- Fazer o máximo de arejamento possível
- Dar-lhe imediata e regularmente líquidos, se estiver consciente
- Pulverizar o corpo com água fresca
- Contactar um médico

EM CASO DE QUEIMADURA SOLAR

- Aplicar compressas frias e húmidas
- Retirar, se possível, objectos que possam armazenar calor (anéis, colares, brincos, metais)
- Proteger a zona queimada com gaze, lenço ou pano limpo

Sempre que considere necessário:

- Contacte um médico
- Contacte a Linha Saúde 24 – 808 24 24 24 ou o “Número Nacional de Socorro” – 112



PARA MAIS INFORMAÇÕES:

Contacte a Linha Saúde 24 - tel. **808 24 24 24**

Consulte ‘Especial Verão’ em www.dgs.pt

Saiba o nível de Radiação UV em www.meteo.pt

Proteção Civil em www.prociv.pt

Consulte também em www.dgs.pt :

- Recomendações Gerais para a População
- Recomendações sobre Vestuário Apropriado em Períodos de Temperaturas Elevadas
- Recomendações para Turistas

Sempre que considere necessário contacte-nos pelo e-mail calor@dgs.pt

Folheto elaborado no âmbito do *Plano de Contingência para Temperaturas Extremas Adversas — Módulo Calor, ao abrigo do novo Acordo Ortográfico*



CALOR E RADIAÇÃO ULTRAVIOLETA



CUIDADOS A TER PARA PROTEGER A SUA SAÚDE

Divisão de Saúde Ambiental e Ocupacional



As temperaturas elevadas e os níveis de radiação ultravioleta muito altos são frequentes, em Portugal

Ambos apresentam riscos para a saúde



Em viagem, ou de férias, aprenda a proteger-se para usufruir plenamente do clima e das atrações que o país oferece

Proteja-se da exposição direta ao Sol

- Evite a exposição direta ao sol, principalmente entre as 11h e as 17 h
- Utilize protetor solar com um índice elevado (≥ 30) de forma abundante de 2 em 2 horas
- Use chapéu de abas largas e óculos de sol (com proteção UVA e UVB)
- Permaneça 2 a 3 horas, por dia, em locais frescos (no hotel, parques, jardins, centros comerciais, museus, bibliotecas, etc.) nas horas de mais calor
- Dedique atenção especial a crianças e idosos
- Os bebés com menos de 6 meses **não devem ser sujeitos a exposição solar**, devendo evitar-se a exposição direta de crianças com menos de 3 anos



Beba mais água e sumos, mesmo sem ter sede

- Utilize apenas água da rede pública ou engarrafada
- Não utilize fontes ou lagos ornamentais para beber água ou tomar banho
- Evite as bebidas alcoólicas ou com elevados teores de açúcar
- Faça refeições leves e frequentes
- Ofereça água a recém-nascidos, crianças, pessoas idosas e doentes crónicos



Use vestuário largo, leve e fresco

- Evite exposição direta da pele
- Quando a temperatura estiver muito elevada e os níveis de radiação ultravioleta forem altos:
 - para roupa de cor clara escolha tecidos que tenham densidade elevada ou sejam opacos;
 - para roupa de cor escura, a densidade pode ser menor.

Evite a permanência em viaturas expostas ao sol

- Não deixe crianças ou idosos em viaturas expostas ao sol
- Evite viajar nas horas de mais calor
- Quando viajar leve água suficiente ou sumos de fruta natural, sem adição de açúcar
- Se o veículo não tiver ar condicionado, não feche completamente as janelas



Outras Precauções

- Evite atividades que exijam esforço físico intenso, tais como o desporto, durante os períodos do dia em que as temperaturas são mais elevadas
- Quando tomar banho, evite as mudanças bruscas de temperatura
- Caso sofra de doença crónica, ou esteja a fazer dieta com pouco sal ou restrição de líquidos, deve aconselhar-se com o seu médico ou contactar o serviço Saúde 24 (808 24 24 24)