

SINAIS E SINTOMAS DE ALERTA GOLPE DE CALOR

- Febre alta
- Pele Vermelha, Quente e Seca
- Pulso rápido e forte
- Dor de Cabeça
- Náuseas, Tonturas
- Perturbações da Consciência
- Fraqueza ou Fadiga
- Cãibras Musculares

O QUE FAZER

- Vá ou desloque a pessoa para um local mais fresco e à sombra
- Dê-lhe água, se tiver consciente
- Pulverize o corpo com água fresca
- Contate a **Saúde 24 808 24 24 24**
- Em caso de **Emergência 112**



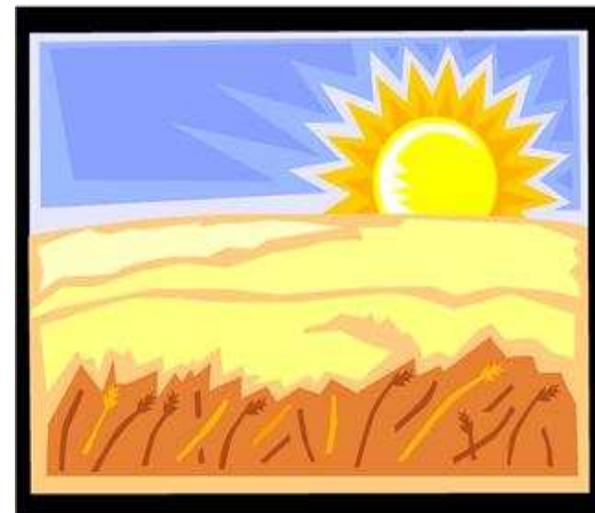
DEPARTAMENTO DE SAÚDE PÚBLICA
E PLANEAMENTO

Praça Joaquim António de Aguiar, nº5
7000-510 Évora

Tel.: 266 73 75 00
Fax: 266 73 75 07
pctea@arsalentejo.min-saude.pt

Mais Informações:

- Saúde 24
 - **808 24 24 24**
 - www.saude24.pt
- www.arsalentejo.min-saude.pt
- www.dgs.pt



VIVA O VERÃO EM SEGURANÇA

**Cuidados para proteger a
SAÚDE**

CONVIVER COM O SOL

PROTEJA-SE DO SOL E DO CALOR



- Evite a exposição direta ao Sol, em especial entre as 11 e as 17h
- Beba água com frequência, mesmo sem ter sede
- Utilize protetor solar
- Use chapéu de abas largas e óculos de Sol
- Use roupa larga, leve e fresca
- Caminhe pela sombra
- Prepare refeições frescas e leves
- Evite atividades de grande esforço físico
- Se for doente crónico, aconselhe-se com o seu médico assistente



EM VIAGEM

- Verifique a viatura antes da viagem
- Evite viajar nas horas de maior calor se o carro não tiver ar condicionado
- Nunca deixe crianças, pessoas doentes ou idosos dentro de veículos parados ao sol
- Leve água e beba regularmente
- Pare a cada duas horas de viagem
- A fadiga, o sono, alguns medicamentos e o álcool prejudicam a capacidade para conduzir
- Cumpra as regras de segurança rodoviária

ATENÇÃO ÀS CRIANÇAS E AOS IDOSOS

- Os bebés com menos de **6 meses** só devem estar na praia antes das 11 h e depois das 17h
- Evite a exposição direta ao Sol de crianças com menos de **3 anos**
- Dê a beber água e/ ou sumos naturais de fruta, mesmo que não tenham sede
- O vestuário deve ser largo, leve e fresco
- Evite sair com crianças e idosos, durante os períodos de maior calor



NA PRAIA

- Frequente praias vigiadas
- Respeite a cor da bandeira
- Se não souber nadar tenha mais cuidado
- Só entre na água após ter feito a digestão
- Saia da água se se sentir cansado ou com frio
- Aplique o protetor solar várias vezes
- Proteja as crianças com uma *Tshirt*
- Não adormeça ao Sol
- Tenha água e fruta consigo



NA PISCINA

- Respeite todas as regras de segurança
- Se não souber nadar, fique na zona com pé
- Não mergulhe perto dos outros banhistas nem nas zonas menos profundas
- Tome duche antes e depois de entrar na piscina
- Não empurre as pessoas para a água
- Não corra na borda da piscina
- Vigie permanentemente as crianças, especialmente em piscinas particulares



EM RIOS E ALBUFEIRAS

- Os rios e albufeiras podem ter correntes ou perigos submersos
- Não tome banho sozinho
- Evite locais isolados



PROTEJA OS ANIMAIS

- Garanta que têm água e sombra
- Nunca os deixe dentro do carro parado
- Não os passeie nas horas de maior calor
- Coloque gaiolas e aquários em zonas frescas da casa