

Sem as devidas precauções, uma onda de calor, pode provocar lesões irreversíveis devido à desidratação e em alguns casos levar à morte.

Em qualquer dia de muito calor, para evitar situações graves, siga as recomendações deste folheto e divulgue-as.

Qualquer pessoa pode ser susceptível aos efeitos do calor, mas são excepcionalmente vulneráveis as crianças nos primeiros anos de vida, idosos, pessoas com doenças respiratórias e circulatórias, doentes acamados e quem está a seguir uma dieta com restrição de líquidos.

Para mais informações contacte:

Bombeiros Municipais

- Loulé 289 400 560
- Quarteira 289 381 130

Guarda Nacional Republicana

- Loulé 289 410 490
- Quarteira 289 310 420
- Almancil 289 351 530
- Vilamoura 289 381 780
- Salir 289 489 136

Centros de Saúde

- Loulé 289 401 000
- Quarteira 289 303 160
- Almancil 289 351 190

Serviço Municipal de Protecção Civil

- Tel. 289 400 827
- Fax 289 400 907
- E-mail smpc@cm-loule.pt




CÂMARA MUNICIPAL DE LOULÉ
Serviço Municipal de Protecção Civil



Ondas de Calor

Aprenda como proteger-se.



Em caso de emergência ligue grátis

112

Colabore
A protecção começa em si!



CÂMARA MUNICIPAL DE LOULÉ
Serviço Municipal de Protecção Civil



Conselhos úteis

EM CASA

- De dia abra as janelas e mantenha as persianas fechadas para aumentar a circulação de ar.
- De noite abra as janelas para que a casa arrefeça.
- Se tiver o corpo muito quente tome um duche de água tépida, nunca de água fria.
- Fique pelo menos 2 a 3 horas por dia num ambiente fresco. Ventile bem o seu quarto.
- Esteja atento às pessoas isoladas, idosas, frágeis ou com dependência. Ajude-as a protegerem-se do calor.

NA RUA

- Proteja a cabeça com um chapéu ou um lenço.
- Evite estar em pé durante muito tempo ao sol.
- Vá à praia só nas primeiras horas da manhã ou ao fim do dia. Use chapéu de abas largas, óculos escuros e protector solar.
- Evite a exposição directa ao sol especialmente entre as 11 e as 16 horas.
- As pessoas idosas e bebés não devem ir à praia em dias de muito calor.

**Em caso de dúvida
contacte a Linha de
Saúde Pública:
808 211 311**

Previna a desidratação

- Beba regularmente água ou sumos naturais, mesmo sem sede.
- Incentive os idosos a beberem mais 1 litro de água por dia do que é habitual.
- Não beba bebidas alcoólicas, gaseificadas, com cafeína ou ricas em açúcar.

Quem tem epilepsia, doenças cardíacas, renais ou do fígado, ou problemas de retenção de líquidos, deve consultar o médico antes de aumentar o consumo de líquidos.

Refeições

- Faça refeições ligeiras, com pouca gordura e sem condimentos.
- Coma poucas quantidades de cada vez, várias vezes ao dia.

Vestuário

- Use roupas leves de algodão e de cor clara.
- Não use fibras sintéticas e lã porque aumentam a transpiração.
- Não use cores escuras porque absorvem maior quantidade de calor.
- Evite que os idosos vistam de negro ou fibras sintéticas.

**Não faça desporto ou qualquer
outra actividade física que
exija muito esforço, em
ambientes quentes.**

Viagem de Automóvel

- Viaje nas horas de menos calor.
- Evite percursos longos.
- Ingira muitos líquidos, de preferência água ou sumos naturais.
- Proteja-se do sol. Cubra as janelas com telas apropriadas para não dificultar a condução.
- Não feche totalmente as janelas, a não ser que tenha ar condicionado.
- Nunca deixe crianças, doentes ou pessoas idosas dentro de veículos expostos ao sol.
- Se transportar animais domésticos dê-lhes água e não os deixe fechados.

Redobre os cuidados com bebés, crianças e idosos:

- Dê-lhes água frequentemente.
- Mantenha-os arejados.
- Vista-lhes roupa com as características recomendadas.

