



Habitação

- Evitar que o calor entre na habitação. Fechar tapassóis, persianas, cortinas e manter o ar circulante dentro da casa;
- Abrir as janelas durante a noite.



Viajar de carro

- Nunca deixar crianças, pessoas doentes ou pessoas idosas dentro dos veículos expostos ao sol;
- Evitar viajar de carro nas horas de maior calor;
- Se o veículo não tiver ar condicionado, não fechar completamente as janelas;
- Levar água suficiente para a viagem.

Atenção:



Frequentar praias vigiadas.



Só mergulhar em zonas autorizadas e onde seja conhecida a profundidade.



Risco de exposição ao calor intenso

A exposição ao calor intenso é uma agressão para o organismo, podendo conduzir à desidratação, ao agravamento de doenças crónicas, a um esgotamento, ou a um golpe de calor, situações graves que podem provocar danos irreversíveis para a saúde ou até a morte.

Sintomas de Alerta

- Sede
- Dor de cabeça
- Cansaço
- Fraqueza
- Desmaio
- Cãibras musculares
- Náuseas e vômitos
- Febre
- Sonolência, tonturas, vertigens, perturbação da consciência

Que fazer?

- Colocar a pessoa em local fresco, arejado e à sombra;
- Mantê-la deitada com as pernas levantadas;
- Retirar o excesso de roupa e objetos que possam armazenar calor (anéis; colares, metais);
- Pulverizar o corpo com água fresca;
- Dar-lhe água, se estiver consciente;
- Ligar para o número de emergência 112 ou contactar um médico.



VERÃO! Saudável e seguro



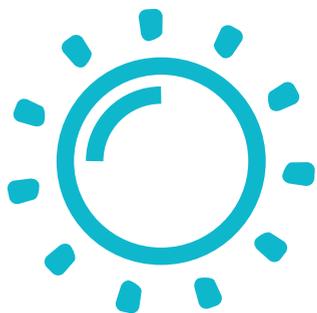
Região Autónoma
da Madeira
Governo Regional

Secretaria Regional
da Saúde
Instituto de Administração
da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM



Proteger-se da exposição direta ao sol e do calor

- Evitar a exposição direta ao sol entre as 11h e as 17h;
- Utilizar um protetor solar com um índice elevado (≥ 30). Aplicá-lo 30 minutos antes de se expor ao sol e reaplicar de 2 em 2 horas e após cada banho de mar ou piscina, mesmo em dias nublados;
- As crianças com menos de seis meses não devem estar sujeitas a exposição solar e deve evitar-se a exposição direta de crianças com menos de 3 anos;
- As deslocações ao exterior, a zonas de grandes aglomerados de pessoas e sem climatização, devem ser feitas fora das horas de maior calor, idealmente logo de manhã, especialmente se for uma pessoa com doença cardiovascular ou idosa;
- Diminuir os esforços físicos, em ambiente de calor, e sempre que possível, permanecer em locais à sombra, frescos, arejados ou climatizados;
- No período de maior calor, refrescar-se com duchas de água tépida ou fria. Evitar, no entanto, mudanças bruscas de temperatura;
- Os trabalhadores com atividade exterior devem proteger-se através da aplicação de protetor solar; da ingestão de água; de refrescamento corporal e de pausas regulares em locais mais frescos;
- Verificar periodicamente o estado de saúde das pessoas idosas, frágeis ou com dependência que vivam sozinhas e ajudá-las a protegerem-se do calor.



Vestuário

- Usar roupa larga, leve e fresca, de preferência de algodão;
- Usar chapéu de abas largas, e óculos que ofereçam proteção contra a radiação UVA e UVB;
- Reforçar os cuidados com as crianças na praia, protegendo-as com t-shirt de manga comprida;
- Dormir com pouca roupa, leve e larga, sobretudo quando se tratar de bebés e de doentes acamados.



Hidratação

- Aumentar a ingestão de líquidos, sobretudo água ou sumos de fruta natural, bebendo mesmo sem ter sede;
 - Mulheres **2 litros por dia**
 - Homens **2,5 litros por dia**
- As pessoas que sofrem de doença crónica, ou que estejam a fazer uma dieta com pouco sal, ou com restrição de líquidos devem aconselhar-se com o seu médico ou com a equipa de saúde que normalmente as seguem;
- Evitar bebidas quentes, alcoólicas, gaseificadas, com cafeína, ou ricas em açúcar;
- Beber apenas água da rede pública ou engarrafada.



Alimentação e Segurança alimentar

- Conservar os alimentos no frio;
- Os alimentos cozinhados devem ser colocados no frigorífico no máximo até uma hora e meia após a sua preparação;
- Retirá-los do frigorífico apenas no momento em que os vai consumir;
- Lavar bem os alimentos e consumir preferencialmente alimentos frescos e cozinhados na hora;
- Lavar bem as mãos antes e depois de manusear os alimentos, assim como, os utensílios utilizados para a preparação dos alimentos (talheres, tábuas de cozinha);
- Escolher os alimentos para as merendas fora de casa, evitando maioneses, molhos, fiambre, enchidos;
- Usar caixas ou sacos térmicos no transporte de alimentos nos passeios e idas à praia;
- Fazer refeições leves e frequentes. Evitar comida de digestão difícil, gordurosa ou picante.

