



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 a 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 vómitos
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;
- Contactar um médico ou ligar para o número de emergência 112.



VERÃO!

Saudável

e seguro



Proteger-se da exposição direta ao sol e do calor

- Evitar a exposição direta ao sol, ainda que por curtos períodos, principalmente 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; Este cuidado deve ser assegurado não só nas idas à praia mas sempre que se andar ao ar livre;
- 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. Nos dias de muito calor, evitar levá-las à praia;
- Organizar a atividade no exterior de forma a evitar a exposição nos períodos de maior radiação solar (entre as 11 e as 17 horas); 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 e, sempre que possível, permanecer em locais à sombra, frescos, arejados ou climatizados (parques, jardins, centros comerciais, cinemas);
- No período de maior calor refrescar-se com um duche de água tépida ou fria. Evitar, no entanto, mudanças bruscas de temperatura;
- Os trabalhadores com atividade exterior devem proteger-se através de: aplicação de protetor solar; ingestão de água; refrescamento corporal e pausas regulares em locais mais frescos;
- Informar-se periodicamente sobre o estado de saúde das pessoas idosas, frágeis ou com dependência que vivam sozinhas e ajudá-las a protegerem-se do calor. Visitá-las regularmente.



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;
- Redobrar os cuidados com as crianças na praia (por terem uma pele mais frágil), protegendo-as com t-shirt de manga comprida;
- Dormir com roupas leves e largas; usar menos roupa na cama, sobretudo quando se tratar de bebés e de doentes acamados.



Alimentação e hidratação

- Aumentar a ingestão de líquidos, sobretudo água ou sumos de fruta natural, bebendo mesmo sem ter sede;
- Beber água:
 - Mulheres - 2 litros por dia
 - Homens - 2,5 litros por dia
- Os recém-nascidos, as crianças, as pessoas idosas e as pessoas doentes podem não manifestar sede, pelo que o risco de desidratação aumenta. Deverá ser-lhes oferecido água frequentemente;
- 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;
- Fazer refeições leves e mais frequentes. Evitar comer muito às refeições preterindo a comida “pesada”, gordurosa ou picante por serem de digestão difícil.



Segurança alimentar

- Conservar os alimentos no frio;
- 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;
- Não esquecer que os alimentos cozinhados/sobras também não devem ficar expostos à temperatura ambiente. Devem ser colocados no frigorífico no máximo até uma hora e meia após a sua preparação;
- 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 corretamente os alimentos para as merendas fora de casa (evitar maioneses, molhos, fiambre, enchidos);
- Usar caixas ou sacos térmicos no transporte de alimentos nos passeios e idas à praia;
- Beber apenas água da rede pública ou engarrafada.



