



RECOMENDAÇÕES EM CASO DE OCORRÊNCIA DE ONDA DE CALOR

1. TORNE A SUA HABITAÇÃO FRESCA

Durante o dia feche as janelas persianas e portas, sobretudo aquelas viradas a sul. Abra as janelas persianas e portas à noite, quando a temperatura exterior baixar. Se a sua casa estiver equipada com sistema de ar condicionado feche também as portas e janelas para poupar energia. Recorra a ventoinhas, mas lembre-se que a partir de 35°C o efeito de arrefecimento é diminuto.

2. AFASTE-SE DO CALOR

Mantenha-se em casa. Mude-se para a divisão mais fresca da sua habitação (geralmente são as divisões viradas a norte). Caso não seja possível arrefecer a sua casa permaneça 2-3 horas por dia em espaços frescos (ex. igrejas, centros comerciais ou lojas com ar condicionado). Evite sair de casa nas horas de maior calor (entre as 11 e 17h). Evite actividades físicas intensas, trabalhar ao ar livre ou praticar desporto. Procure as sombras e muito importante, nunca deixe crianças ou animais dentro de veículos imobilizados mesmo por pouco tempo.

3. MANTENHA O CORPO FRESCO E HIDRATADO

Refresque-se com banhos e duchas ou em alternativa molhe-se com toalhas ou panos húmidos. Use roupa fresca e larga e opte por tecidos de algodão. Se necessitar sair use sempre chapéu de abas largas e óculos de sol. Beba regularmente água, evite bebidas açucaradas ou alcoólicas.

3. AJUDE OS OUTROS

Ajude os familiares, amigos e vizinhos. Caso a pessoa esteja a tomar medicamentos, verifique junto do médico de família se existe necessidade de alterar ou ajustar os medicamentos. As pessoas idosas ou doentes que vivem sozinhas necessitam da sua ajuda, telefone-lhes e visite-os pelo menos uma vez por dia.

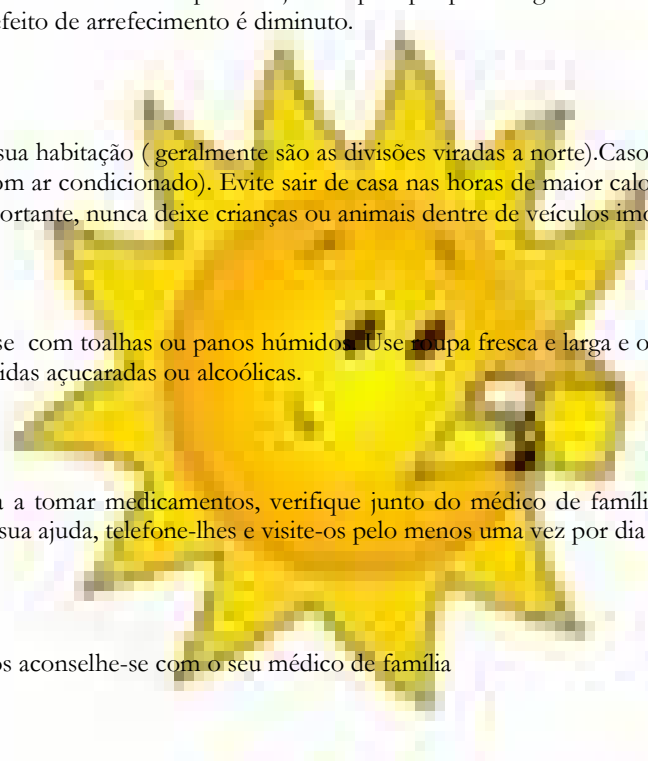
4. SE TIVER PROBLEMAS DE SAÚDE

Se sofrer de doença crónica ou estiver a tomar medicamentos aconselhe-se com o seu médico de família.

5. SE SE SENTIR MAL

Se sentir tonturas, fraqueza, ansiedade ou tenha sede intensa e dor de cabeça procure ajuda de imediato. Dirija-se para uma divisão mais fresca e meça a temperatura corporal. Beba um pouco de água ou sumo de fruta para se hidratar. Se estiver a fazer exercício e sinta dores musculares (em especial nas pernas, braços ou abdómen) pare imediatamente, repouse num local fresco e beba líquidos contendo electrólitos para uma hidratação mais rápida. Consulte o seu médico de família em caso de sintomas anormais ou persistência dos mesmos.

Ligue imediatamente para a **Linha de Saúde 24 (8082424)** ou ligue para o 112 sempre que alguém apresente os seguintes sintomas: pele seca e vermelha, delírio, convulsões e/ou desmaio. Enquanto espera pela assistência médica, desloque a pessoa para um local mais fresco, numa posição horizontal elevando as pernas, tire a roupa e promova o arrefecimento externo (toalhas húmidas na zona do pescoço, axilas e virilhas) e pulverizando com água fresca (25-30°C). Meça a temperatura corporal. Não administre ácido acetil salicílico (aspirina) ou paracetamol.



Nome do ficheiro: Recomendacoes_publico Geral
Directório: C:\Documents and Settings\Estela Fabião\Os meus
documentos\Ondas de calor\2010\recoemdações
Modelo: C:\Documents and Settings\Estela Fabião\Application
Data\Microsoft\Modelos\Normal.dotm
Título: RECOMENDAÇÕES DIRIGIDAS AO PÚBLICO EM
GERAL EM CASO DE OCORRÊNCIA DE ONDA DE CALOR (ALERTA
VERMELHO)
Assunto:
Autor: Vera Baptista
Palavras-chave:
Comentários:
Data de criação: 06-05-2009 11:05:00
Número da alteração: 10
Guardado pela última vez em: 08-05-2009 15:35:00
Guardado pela última vez por: Vera Baptista
Tempo total de edição: 60 Minutos
Última impressão: 01-06-2010 9:20:00
Como a última impressão completa
Número de páginas: 1
Número de palavras: 458 (aprox.)
Número de caracteres: 2.474 (aprox.)