

Na Praia...

- Nos dias de grande calor, os bebés e os idosos não devem ir à praia;
- Evite a exposição directa ao sol, particularmente, entre as 11 e as 17 horas;
- Use sempre protector solar (índice >30), mesmo em dias nublados/encobertos e aplique-o de duas em duas horas. Quer na água do mar, quer debaixo do chapéu de sol, não está protegido, pois os raios solares são reflectidos e podem provocar queimaduras;
- Fique à sombra e use chapéu de preferência de abas largas e óculos de sol.

Se estiver perante uma situação de mau estar devido ao excesso de calor, deve:

- Transportar a pessoa para a sombra ou para o interior de um local fresco e aliviar-lhe o excesso de roupa;
- Fazer o máximo de arejamento possível;
- Pulverizar o corpo com água fresca;
- Dar água se a pessoa estiver consciente;
- Contactar um médico;
- Ligar para o SNS 24: 808 24 24 24 ou para o 112.



USP

Unidade de Saúde Pública

UNIDADE DE SAÚDE PÚBLICA

Rua Rainha D. Amélia
7800-514 Beja
Telefone: 284 311 320
Fax: 284 325 821



ULSBA

Unidade Local de Saúde
do Baixo Alentejo, EPE



PROTEÇÃO
DO CALOR

CONSELHOS ÚTEIS PARA SE PROTEGER DO CALOR

Em dias de muito calor siga as seguintes recomendações:

Ingira líquidos com frequência. Previna a desidratação!

- Mesmo que não sinta sede beba com frequência água ou sumos naturais sem adição de açúcar;
- As crianças, os idosos e as pessoas doentes podem não sentir sede. Incentive-as a ingerir líquidos!

Evite bebidas que aumentem a desidratação, nomeadamente:

- Alcoólicas que são rapidamente absorvidas num organismo desidratado, podendo levar mais facilmente a estados de embriaguez;
- Gaseificadas, com cafeína, ricas em açúcar ou quentes.

Às Refeições...

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

Caso sofra de doença crónica ou esteja a fazer uma dieta com pouco sal ou restrição de líquidos, deve aconselhar-se com o seu médico ou contactar o [SNS 24 - 808 24 24 24](tel:24-808242424).



O Vestuário...

Utilize de preferência:

- Roupas leves de algodão e de cores claras;
- Chapéu de abas largas e óculos de sol com protecção contra a radiação UVA e UVB.

Evite vestir:

- Fibras sintéticas e lã porque aumentam a transpiração;
- Cores escuras porque absorvem maior quantidade de calor.

Em Casa...

- Feche as janelas nas horas de maior calor e abra-as à noite, quando a temperatura baixar;
- Opte pelas divisões mais frescas;
- Utilize menos roupa na cama, sobretudo, dos bebés e doentes acamados;
- Se tiver o corpo muito quente não tome banho com água demasiado fria. Opte por um duche de água tépida.

Na Rua...

- Sempre que possível caminhe pela sombra e descanse em lugares frescos;
- Use protector solar (índice >30);
- Evite estar de pé durante muito tempo, especialmente em filas e ao sol;
- Evite actividades que exijam esforço físico intenso, tais como desportos, compras e trabalhos de jardinagem, durante os períodos de maior calor.

Em Viagem...

- Viaje nas horas de menor calor;
- Evite percursos longos;
- Evite a permanência em viaturas expostas ao sol.
- Ingira muitos líquidos (de preferência água e sumos naturais sem adição de açúcar);
- Proteja os passageiros do sol. Cubra as janelas do veículo com telas apropriadas, para não dificultar a condução;
- Não feche totalmente as janelas, a não ser que tenha o ar condicionado ligado;
- Redobre os cuidados com bebés, crianças e idosos:
 - *Dê-lhes água frequentemente;
 - *Vista-lhes roupa com as características recomendadas.
- Se transportar animais domésticos, dê-lhes água e não os deixe fechados.