

▶ Em dias de muito calor (continuação)

- Não beba bebidas alcoólicas; são absorvidas rapidamente num organismo desidratado podendo levar a estados de embriaguez com maior facilidade.
- Um pequeno duche de água **tépida** arrefece o seu corpo rapidamente aumentando o seu conforto. Se o seu corpo estiver muito quente não deve tomar banho com água muito fria.

Não se esqueça: os bebés e os idosos são especialmente sensíveis às ondas de calor !

Telefones úteis:

N.º de Emergência

112

SMPC

PSP/GNR

Bombeiros

Para mais informações consulte a internet em: www.snpc.pt



MINISTÉRIO DA ADMINISTRAÇÃO INTERNA
SERVIÇO NACIONAL DE PROTECÇÃO CIVIL

Avenida do Forte em Carnaxide - 2799-512 CARNAXIDE
Telefone: 21 424 7100 - Fax: 21 424 7180
e-mail: snpcpor@snpc.pt



ondas de calor



calor

proteja-se das ondas de calor





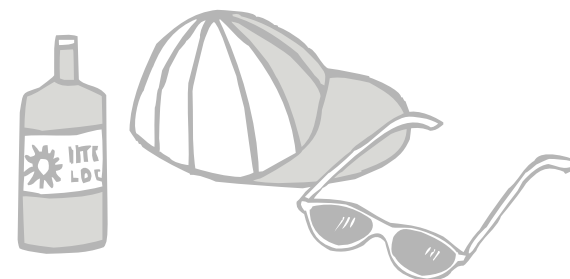
proteja-se das ondas de calor

▶ Em dias de muito calor

- Ingira água ou outros líquidos com regularidade, mesmo que não sinta sede.

Pessoas que sofram de epilepsia, doenças cardíacas, renais ou de fígado ou que tenham problemas de retenção de líquidos devem consultar um médico antes de aumentarem o consumo de líquidos.

- Se tem idosos em casa, faça-os beber pelo menos mais um litro de água por dia para além da que bebem normalmente. Eles vão rejeitar mas deve insistir.
- Procure manter-se dentro de casa ou em locais frescos. Se tiver de sair à rua nas horas de maior calor, proteja-se usando um chapéu ou um lenço.
- Em casa, durante o dia, abra as janelas e mantenha as persianas fechadas, de modo a permitir a circulação de ar. Durante a noite abra bem as janelas para que o ar circule e a casa arrefeça.
- Vista roupas leves de algodão e de cores claras. As cores escuras absorvem maior quantidade de calor. Evite usar vestuário com fibras sintéticas ou lã. Provocam muita transpiração, podendo levar à desidratação.
- Evite fazer exercício físico ou outras actividades que exijam muito esforço.
- Evite estar de pé durante muito tempo, especialmente em filas e ao sol.
- Se for à praia, faça-o nas primeiras horas da manhã ou ao fim do dia. Mantenha-se à sombra, use chapéu, óculos escuros e cremes de protecção solar.



▶ Em viagem

- Viaje de preferência a horas de menos calor ou à noite.
- Quando viajar de automóvel faça-o por períodos curtos. Se tiver de fazer grandes viagens, leve consigo água ou outros líquidos não alcoólicos (leite ou sumos) em quantidades suficientes.
- Proteja os passageiros do sol cobrindo as janelas com telas apropriadas, que não dificultem ou prejudiquem a condução.
- Nunca viaje com as janelas totalmente fechadas a não ser que o seu carro tenha ar condicionado.
- Se viajar com crianças, mantenha-as o mais arejadas possível, vestindo-lhes o mínimo de roupa e dando-lhes frequentemente água a beber.
- Se viajar com bebés, tenha em atenção que o leite é a sua refeição normal e que no intervalo entre as mamadas devem beber bastante água.
- Tenha atenção aos idosos que viajam consigo. Não devem vestir de negro nem roupas de fibra sintética e devem também beber um suplemento de água.
- As refeições devem ser ligeiras, sopas frias ou tépidas, saladas, grelhados, comidas com pouca gordura e pouco condimentadas, acompanhadas de preferência com água, leite e, se não for diabético, sumos de frutas.
- Coma poucas quantidades de cada vez e muitas vezes ao dia.