

COMO PROTEGER-SE?

SÃO MAIS VULNERÁVEIS AO CALOR:

- Crianças nos primeiros anos de vida
- Idosos
- Portadores de doenças crónicas (cardiovasculares, respiratórias, renais, diabetes e alcoolismo)
- Obesos
- Acamados
- Pessoas com problemas de saúde mental
- Pessoas que tomam medicamentos, tais como, anti-hipertensores, antiarrítmicos, diuréticos, antidepressivos, neurolépticos, entre outros.

NO CASO DE :

- Sofrer de doença crónica ou se estiver a fazer uma dieta com pouco sal ou restrição de líquidos.
- Estar a tomar medicamentos.
- Ter sintomas pouco habituais.

Consulte o seu médico ou contacte a
LINHA SAÚDE 24 - 808 24 24 24

PROTEJA-SE DO SOL E DO CALOR



- Evite a exposição direta ao sol, em especial, entre as 11 e as 16 horas.
- Na praia, mesmo debaixo do chapéu de sol não está protegido. A água do mar também reflete os raios solares, podendo provocar queimaduras solares.
- Sempre que se expuser ao sol ou andar ao ar livre, use protetor solar (índice >30).
- Use chapéu e óculos escuros (especialmente para pessoas de pele clara). Proteja a cabeça das crianças com chapéu de abas.
- Use roupa solta, de preferência de algodão e aplique sempre protetor solar.
- Nos dias de grande calor, os bebés e os idosos não deverão ir à praia.
- Diminua os esforços físicos e repouse, frequentemente, em locais à sombra, frescos e arejados.

BEBE E FAÇA UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA



- Aumente a ingestão de água ou de sumos de fruta naturais, sem adição de açúcar, mesmo sem ter sede.
- Evite bebidas alcoólicas e com elevados teores de açúcar.
- Faça refeições leves, pouco condimentadas e mais frequentes.

Os recém-nascidos, as crianças, as pessoas idosas e as pessoas doentes podem não sentir sede. Ofereça-lhes água!

REFRESQUE-SE



- Permaneça 2 a 3 horas por dia num ambiente fresco. Se isso não for possível em sua casa, visite centros comerciais, museus, cinemas ou outros locais com ar condicionado.
- No período de maior calor, tome um banho de água tépida. Evite, no entanto, mudanças bruscas de temperatura.

EM CASA



- Evite que o calor entre. Corra as persianas ou portadas e mantenha o ar a circular.
- Abra as janelas durante a noite.
- Use menos roupa na cama, sobretudo, dos bebés e doentes acamados.

EM VIAGEM



- Se o carro não tiver ar condicionado, não feche completamente as janelas.
- Leve água ou sumos de fruta naturais, sem adição de açúcar.
- Sempre que possível, viaje de noite.
- Evite a permanência em viaturas expostas ao sol, em especial, de crianças, doentes ou idosos.

PROCURE E DÊ AJUDA



- Não hesite em pedir ajuda a um familiar ou vizinho, no caso de se sentir mal com o calor.
- Informe-se, periodicamente, sobre o estado de saúde das pessoas isoladas, idosas ou com dependência que vivam perto de si e ajude-as a protegerem-se do calor.

AJUDE A PASSAR ESTA MENSAGEM!