

QUAIS OS RISCOS DO CALOR?

A exposição a calor intenso é uma agressão para o organismo, podendo conduzir a desidratação, ou agravamento de doenças crónicas, a um esgotamento ou a um golpe de calor.

Deve ter em atenção certos **sintomas** associados a um esgotamento por calor, tais como, câibras musculares, cansaço, fraqueza, desmaio, náuseas e vómitos, respiração rápida e superficial, grande transpiração, palidez, pele fria e húmida, pulso fraco e rápido e dor de cabeça.

Se a vítima tiver problemas de coração ou tensão arterial alta, ou se os sintomas persistirem por mais de 1 hora, deve procurar ajuda médica imediata.



LIGUE 112

O RISCO MAIS GRAVE



O golpe de calor é a situação mais grave e pode provocar danos irreversíveis à saúde e até levar à morte.

Os **principais sintomas** são febre alta, dores de cabeça, tonturas, pulso rápido e forte, náuseas, confusão, perda de consciência, contrações musculares e pele vermelha, quente e seca, sem suor.

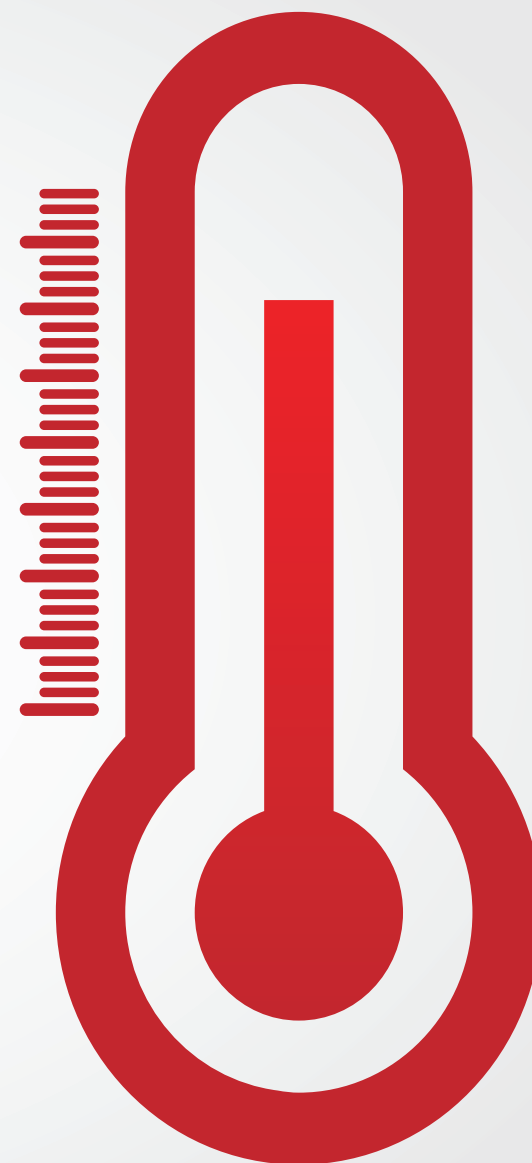
ATENÇÃO

Uma vítima de um golpe de calor corre risco de morte. São indispensáveis cuidados médicos de emergência.



LIGUE 112

CALOR: A SAÚDE EM PERIGO SAIBA COMO PROTEGER-SE



**Direção-Geral da Saúde
Divisão de Saúde Ambiental
e Ocupacional**