



Ondas de Calor

Autoprotecção



Ondas de Calor

AUTOPROTECÇÃO

Uma onda de calor caracteriza-se por temperaturas máximas superiores à média usual para a época, durante um período longo de dias. Sem as devidas precauções pode provocar lesões irreversíveis, devido à desidratação, e, em alguns casos, levar à morte.

Qualquer pessoa pode ser susceptível aos efeitos do calor, particularmente durante uma onda de calor, mas são especialmente vulneráveis as crianças nos primeiros anos de vida, idosos, quem tenha determinadas doenças crónicas (por exemplo respiratórias e circulatórias) e doentes acamados. Também para quem está a seguir uma dieta com restrição de líquidos é aconselhável vigiar atentamente a saúde.

Em qualquer dia de muito calor, para evitar situações de desidratação ou aumento da temperatura corporal, siga as recomendações contidas neste folheto e divulgue-as.

INGESTÃO DE LÍQUIDOS

Previna a desidratação

- Mesmo que não sinta sede beba com regularidade:
 - água;
 - sumos naturais, que também fazem a reposição de sais minerais perdidos na sudção.
- Incentive os idosos a beberem, pelo menos, mais um litro de água por dia do que é habitual.



Evite bebidas que aumentam a desidratação

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



REFEIÇÕES

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

VESTUÁRIO

- Use
 - Roupas leves de algodão.
 - Cores claras.
- Evite
 - Fibras sintéticas e lã porque aumentam a transpiração.
 - Cores escuras porque absorvem maior quantidade de calor.
 - Que os idosos vistam de negro ou fibras sintéticas.



EM CASA

- Durante o dia abra as janelas e mantenha as persianas fechadas para haver circulação de ar.
- Durante a noite abra as janelas para que o ar circule e a casa arrefeça.
- Se tiver o corpo muito quente não tome banho com água demasiado fria. Tome um duche de água tépida.



NA RUA

- Proteja a cabeça com um chapéu ou lenço.
- Evite estar em 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. Fique à sombra, use chapéu de preferência de abas largas, óculos escuros e protector solar.



EXERCÍCIO FÍSICO

- Em ambientes quentes evite actividades que exijam muito esforço físico, nomeadamente alguns desportos.



- Viaje nas horas de menos calor.
- Evite percursos longos.
- Ingira muitos líquidos (de preferência água e sumos naturais).
- Proteja-se 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:
 - mantenha-os arejados;
 - vista-lhes roupa com as características recomendadas;
 - dê-lhes água frequentemente.
- Se transportar animais domésticos dê-lhes água e não os deixe fechados.