AVISO

Ondas de Calor

As ondas de calor têm um grande impacto na SAÚDE HUMANA e contribuem também para a criação de condições propícias à propagação de incêndios florestais.

A consequência deste fenómeno térmico extremo tem relação direta no Homem provocando alterações ao nível do seu estado fisiológico, em particular nos grupos de POPULAÇÃO IDOSA, crianças e PESSOAS COM DOENÇAS DE CORAÇÃO E VIAS RESPIRATÓRIAS, para os quais deverão ser dirigidas ações de sensibilização e prevenção.

As ONDAS DE CALOR SÃO EXTREMAMENTE PERIGOSAS e, se não se tomarem as devidas precauções, podem provocar lesões irreversíveis no corpo humano devido a desidratação e, em algumas situações, causar a morte.

Em dias de temperaturas elevadas, a DGS recomenda a adoção de medidas de proteção adicionais:

<http://www.prociv.pt/pt-pt/paginas/noticia.aspx?detailId=522>

➡ Procurar ambientes frescos e arejados ou climatizados;

➡ Aumentar a ingestão de água ou de sumos de fruta natural sem açúcar e evitar o consumo de bebidas alcoólicas;

➡ Evitar a exposição direta ao sol, principalmente entre as 11 e as 17 horas. Utilizar protetor solar com fator igual ou superior a 30 e renovar a sua aplicação de 2 em 2 horas e após os banhos na praia ou piscina;

➡ Utilizar roupa solta, opaca e que cubra a maior parte do corpo, chapéu de abas largas e óculos de sol com proteção ultravioleta;

➡ EVITAR ATIVIDADES QUE EXIJAM GRANDES ESFORÇOS FÍSICOS, NOMEADAMENTE DESPORTIVAS E DE LAZER NO EXTERIOR;

➡ Escolher as horas de menor calor para viajar de carro. Não permanecer dentro de viaturas estacionadas e expostas ao sol;

➡ Dar atenção especial a grupos mais vulneráveis ao calor, tais como crianças, IDOSOS, DOENTES CRÓNICOS, grávidas, PESSOAS COM MOBILIDADE REDUZIDA, trabalhadores com atividade no exterior, PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA E PESSOAS ISOLADAS;

➡ Os DOENTES CRÓNICOS ou sujeitos a medicação e/ou dietas específicas devem seguir as recomendações do médico assistente ou do centro de contacto SNS 24: 808 24 24 24;

➡ Assegurar que as crianças consomem frequentemente água ou sumos de fruta natural e que permanecem em ambiente fresco e arejado. As crianças com menos de 6 meses não devem estar sujeitas a exposição solar, direta ou indireta;

➡ Contactar e acompanhar os IDOSOS E OUTRAS PESSOAS QUE VIVAM ISOLADAS. Assegurar a sua correta HIDRATAÇÃO e permanência em ambiente FRESCO E AREJADO;

➡ TER CUIDADOS ESPECIAIS, NOMEADAMENTE: MODERAR A ATIVIDADE FÍSICA, EVITAR A EXPOSIÇÃO DIRETA OU INDIRETA AO SOL E GARANTIR INGESTÃO FREQUENTE DE LÍQUIDOS.

Mais informação pode ser obtida nas páginas da Direção-Geral da Saúde, do Instituto Português do Mar e da Atmosfera.