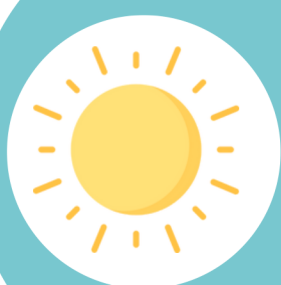


VERÃO E SAÚDE

COM A TEMPERATURA A SUBIR, SAIBA COMO SE PREVENIR!



- Portugal é um país vulnerável às alterações climáticas.
- Na primavera/verão ocorrem temperaturas muito elevadas por períodos continuados, podendo ter efeitos graves sobre a saúde.

POPULAÇÃO VULNERÁVEL

- Idosos;
- Crianças;
- Grávidas;
- Doentes crónicos;
- Obesos;
- Acamados;
- Sem abrigo;
- Indivíduos com problemas de saúde mental;
- Indivíduos que exercem atividades ao ar livre.



EFEITOS PARA A SAÚDE



- Desidratação;
- Golpe de calor ou esgotamento devido ao calor;
- Cãibras, lesões cutâneas, fadiga térmica;
- Problemas psicológicos;
- Em casos graves, morte.

MEDIDAS DE PREVENÇÃO

- Mantenha o corpo hidratado e fresco;
- Evite exposição direta ao sol (especialmente entre as 11 e as 17 horas);
- Mantenha a casa fresca;
- No período de maior calor tome duche de água tépida ou fria;
- Faça refeições frias, leves e coma mais vezes ao dia;
- Use roupas leves, claras e soltas e não se esqueça do chapéu e dos óculos de sol;
- Sempre que estiver ao ar livre, use protetor solar com índice de proteção ≥ 30 . Renove a aplicação de 2/2 horas;
- Evite atividades físicas ou que exijam muito esforço no exterior;
- Evite ficar em viaturas expostas ao sol;
- Utilize ar condicionado sempre que possível.



QUEM CONTACTAR



Para mais informações contacte:
SNS 24: 808 24 24 24

Em caso de emergência contacte:
112.

RECOMENDAÇÕES PARA A POPULAÇÃO

Calor - Recomendações para a população em geral

A exposição ao calor intenso pode ter efeitos negativos para a saúde, como a desidratação, o golpe de calor, esgotamento devido ao calor, câibras e, até mesmo, a morte. Felizmente, todas estas situações podem ser evitadas.

Cada pessoa reage de forma diferente à temperatura e os seus efeitos na saúde também são diferentes. A localização geográfica é outra variável a ter em conta.

É fundamental ter em atenção um conjunto de informações relevantes que podem proteger a sua saúde.

Recomendações principais:

- Mantenha o corpo hidratado e fresco;
- Mantenha-se protegido do calor;
- Mantenha a casa fresca;
- Mantenha-se especialmente atento e proteja-se se tiver algum problema de saúde;
- Mantenha-se em contacto e atento aos outros.

O corpo humano troca calor com o exterior, principalmente através da transpiração, por processos de irradiação, de convecção e de evaporação. Pelo que a hidratação, o arrefecimento e a não exposição ao calor são condições fundamentais de proteção da sua saúde.

Em situações de calor intenso (Alerta Vermelho), são referenciados locais de “abrigo climatizado”. Estes abrigos são locais identificados onde poderá encontrar uma temperatura ambiente que permitirá o seu arrefecimento corporal. Saiba onde nos seus serviços de saúde.

Memorize esta sigla **IHA – Informação, Hidratação, Arrefecimento**. De uma forma simples poderá recordar os principais cuidados a ter face ao calor.

Principais cuidados a ter em situações de calor extremo: Informação - IHA

- Mantenha-se informado relativamente às condições climatéricas para poder adotar os cuidados necessários;
- Consulte o sítio www.dgs.pt esteja atento aos meios de comunicação social e caso seja necessário procure o seu médico ou utilize a Linha Centro de Contacto SNS: 808 24 24 24;
- Conheça os sinais/sintomas relativos à desidratação, golpe de calor, esgotamento devido ao calor e em caso de emergência ligue 112;
- Evite estar em zonas de poluição elevada uma vez que as temperaturas elevadas e a poluição do ar estão, muitas vezes associadas;
- Preocupe-se com os outros e peça-lhes que se preocupem consigo. Se tiver familiares ou amigos com mais de 65anos ou isolados tente ligar-lhes pelo menos duas vezes por dia;
- Informe-se periodicamente sobre o estado de saúde das pessoas isoladas, frágeis ou com dependência que vivam perto de si e ajude-as a protegerem-se do calor;
- Sempre que trabalhar ou tiver alguma atividade no exterior faça-o acompanhado porque em situações de calor extremo poderá ficar confuso ou perder a consciência;
- Tenha especial atenção, entre outros grupos, a doentes crónicos, crianças, idosos e pessoas com mobilidade reduzida;
- Não deixe animais de estimação no carro “estacionado”, pois eles também podem desenvolver doenças relacionadas com o calor;
- Sempre que possível procure um “abrigo climatizado” num local próximo de si.

Medicamentos e calor

A utilização de espaços com ambientes frescos em situações de calor intenso é fundamental para a redução da taxa de mortalidade relacionada com o calor intenso, sobretudo entre doentes crónicos ou doentes cuja medicação interfere com a termorregulação. Reveste-se de importância fundamental considerar estas situações, bem como a da exposição dos medicamentos a temperaturas elevadas, que poderá levar à alteração das propriedades dos mesmos.

Hidratação - IHA

- Beba água mesmo quando não tem sede;
- Se beber sumos opte por sumos de fruta natural sem açúcar;
- Evite bebidas alcoólicas e bebidas com muito açúcar;
- Faça refeições frias, leves e coma mais vezes ao dia. São de evitar as refeições pesadas, muito quentes e muito condimentadas.

Arrefecimento - IHA

- Utilize ar condicionado sempre que possível;
- Evite que a sua casa aqueça demasiado. Nos horários de maior calor, corra as persianas ou portadas. Ao entardecer, quando a temperatura exterior for mais baixa do que a interior, deixe que o ar circule pela casa;
- Evite a utilização do forno ou de outros aparelhos que aqueçam a casa;
- Evite a exposição direta ao sol, especialmente entre as 11 e as 17 horas;
- Em espaços interiores, procure frequentemente locais frescos e arejados;
- No período de maior calor tome um duche de água tépida ou fria. Evite, no entanto, mudanças bruscas de temperatura (um duche gelado, imediatamente depois de se ter apanhado muito calor, pode causar hipotermia, principalmente em pessoas idosas ou em crianças);
- No exterior, procure locais à sombra, frescos e arejados; Use roupas leves, claras e soltas e não se esqueça do chapéu e dos óculos com proteção contra a radiação UVA e UVB;
- Sempre que estiver ao ar livre, use protetor solar com índice de proteção igual ou maior que 30. Renove a sua aplicação de 2 em 2 horas ou de acordo com a indicação da embalagem;
- Evite atividades físicas no exterior, principalmente nos horários mais quentes;
- Evite atividades físicas que exijam muito esforço, principalmente nos horários mais quentes;
- Evite permanecer em viaturas expostas ao sol, principalmente nos períodos de maior calor, sobretudo em filas de trânsito e parques de estacionamento. Se o carro não tiver ar condicionado, não feche completamente as janelas. Leve água suficiente para a viagem e, sempre que possível, viaje de noite.

Muito importante:

Tentar permanecer duas a três horas por dia num ambiente fresco ou com ar condicionado pode evitar as consequências nefastas do calor, particularmente no caso de crianças, pessoas idosas ou pessoas com doenças crónicas. Se não dispõe de ar condicionado, visite centros comerciais, cinemas, museus ou outros locais de ambiente fresco. Evite as mudanças bruscas de temperatura.

Para se proteger dos efeitos negativos do calor intenso tenha sempre em atenção a sigla IHA.

Para mais informações ligue para a Linha Centro de Contacto SNS: 808 24 24 24.

Em caso de emergência ligue para o 112

PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA A RESPOSTA SAZONAL EM SAÚDE

Módulo Verão



CALOR

COMO SE PROTEGER



EXPOSIÇÃO SOLAR



Evite estar ao sol, entre as 11h e as 17h



Aplique protetor solar com fator ≥ 30 a cada 2 horas



HIDRATAÇÃO



Beber água, mesmo sem sede



Evite bebidas alcoólicas



AMBIENTES FRESCOS



Procure locais à sombra e climatizados



Utilize roupas frescas, que cubram o corpo



ATENÇÃO



ACONSELHAMENTO

COUNSELING

CONSEILS



EMERGÊNCIAS

EMERGENCIES

URGENCES

808 24 24 24

112

HEAT

HOW TO PROTECT YOURSELF



SOLAR EXPOSURE

Avoid direct sunlight between 11am and 5pm

Apply sunscreen (SPF ≥ 30) every 2 hours

HYDRATION

Drink water, even if you're not thirsty

Avoid alcoholic drinks

COOL SETTINGS

Seek shaded areas and places with air-conditioning

Use lightweight clothing, protecting the entire body

ATTENTION

CHALEUR

COMMENT SE PROTÉGER



EXPOSITION SOLAIRE

Évitez l'exposition entre 11h et 17h

Appliquez de la crème solaire (écran SPF ≥ 30) toutes les 2 heures

HYDRATATION

Boire de l'eau, même si vous n'avez pas soif

Évitez la consommation de boissons alcoolisées

ENDROITS FRAIS

Favorisez les zones à l'ombre et les espaces climatisés

Portez des vêtements légers qui couvrent tout le corps

ATTENTION