

O verão é frequentemente acompanhado por uma grande onda de calor, o que pode causar sérios danos à saúde a pessoas vulneráveis.

Estão particularmente em risco:

- **peessoas idosas**
- **crianças pequenas**
- **peessoas com doenças crónicas tais como doenças cardíacas, doenças renais, doenças mentais, etc.**

Por conseguinte, é especialmente importante prestar atenção a algumas regras durante o período de calor.

5 regras de ouro para dias de calor



Beba pelo menos 1,5 litros de água por dia.



Permaneça em salas frescas ou à sombra



Não se envolva em actividades fisicamente cansativas durante a parte mais quente do dia



Refresque-se tomando duches ou banhos parciais (mãos, pés, etc.)



Verifique diariamente as pessoas solteiras e idosas da sua área

Certifique-se de que estão hidratadas e que bebem água suficiente

Se de repente se sentir indisposto

O calor faz com que se perca muita água e sais minerais. Se estas perdas não forem suficientemente compensadas, podem ocorrer graves problemas de saúde;



**Os primeiros sinais de aviso são :
cãibras nos braços, pernas ou abdómen.**

**Se piorar:
tonturas, vertigem, fraqueza,
insónia inesperada.**

Deve parar imediatamente toda a actividade, mudar para um ambiente fresco e tomar bebidas.



SE OS SINAIS ACIMA NÃO DESAPARECEREM NO ESPAÇO DE UMA HORA, CHAME IMEDIATAMENTE O SEU MÉDICO DE FAMÍLIA.



Para mais informações, por favor contacte:

Tel.: 247-85653

Onda de calor

Cuide da sua saúde!

INFORMAÇÕES PRÁTICAS

ISBN: 978-2-919797-12-7 - ONDA DE CALOR - PT - (2021)



É MUITO IMPORTANTE PRESTAR ATENÇÃO A ALGUMAS REGRAS DURANTE A ONDA DE CALOR.



SanteSecu.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale
Direction de la santé

Recomendações



1.

Antes do início do período de calor



verifique se as janelas do lado mais ensolarado da sua casa estão equipadas com portadas, cortinas ou persianas e verifique se o seu frigorífico está a funcionar correctamente



informe-se sobre qualquer instalação refrigerada ou climatizada na sua área



se tem uma doença crónica ou toma medicamentos regularmente, verifique com o seu médico se há algo de que necessite de cuidados adicionais



se for uma pessoa única e vulnerável, registe-se junto da sua freguesia e pergunte se lhe oferecem visitas domiciliárias gratuitas durante as ondas de calor



2.

Quando uma grande onda de calor é anunciada



ligue o seu rádio para obter as últimas previsões meteorológicas e conselhos sobre a melhor forma de se proteger dos efeitos de uma onda de calor



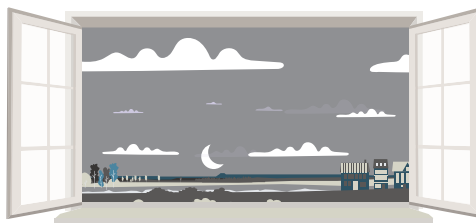
verifique se tem bebidas suficientes



se for uma pessoa vulnerável que vive sozinha, peça a alguém para vir ver como está de vez em quando



areje a sua casa principalmente à noite, quando está mais fresco lá fora



3.

Quando a onda de calor tiver atingido a nossa região



deve ficar dentro de casa durante o dia, quando a temperatura exterior é alta, e permanecer nos quartos mais frescos (por exemplo, caves)



se entrou muito calor em sua casa, tente passar pelo menos 2 a 3 horas durante o dia em ambientes frescos e climatizados (centro comercial, cinema, ...)



refresque-se tomando duchas ou banhos parciais (mãos, pés)



feche portas, cortinas ou persianas das janelas que estão expostas ao sol



mantenha as janelas e portas exteriores fechadas desde que a temperatura exterior seja superior à temperatura interior da sua casa; abra as janelas para arejar apenas no final da noite, à noite ou de manhã cedo



se tiver de sair de casa, fique sempre à sombra, use roupa de linho de cor clara ou de algodão, mantenha sempre a cabeça coberta e lembre-se de usar creme solar



beba pelo menos 1,5 litros de água com sais minerais suficientes ao longo do dia mesmo que não esteja com sede. Prefira água mineral e água gaseificada. Evite café/chá e bebidas altamente açucaradas/cafeinadas, que tendem a ter um efeito desidratante



coma normalmente; se não tiver fome, divida as suas refeições em pequenas porções; coma fruta, vegetais crus e legumes todos os dias. Isto irá compensar a perda de sais minerais

