



### EVITE O SOL!

EVITE A EXPOSIÇÃO DIRECTA AO SOL,  
EM ESPECIAL ENTRE AS 11 E AS 17H



USE CHAPÉU DE ABAS LARGAS OU  
UMA SOMBRINHA

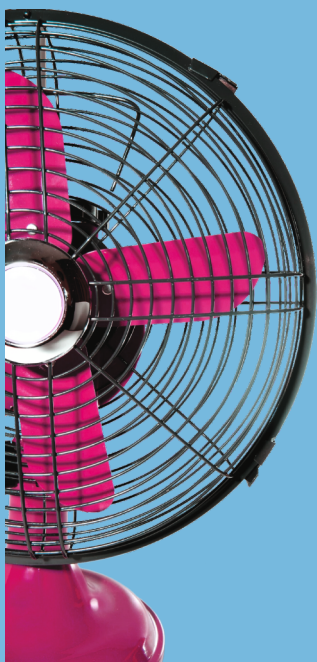


SEMPRE QUE POSSÍVEL CAMINHE  
PELA SOMBRA E DESCANSE EM  
LUGARES FRESCOS



EVITE VIAJAR NAS HORAS DE MAIOR  
CALOR, PREFIRA VIAJAR DE NOITE

EVITE A PERMANÊNCIA EM VIATURAS  
EXPOSTAS AO SOL



### PROTEJA-SE!

Tome duche com água tédida ou fria

Arrefeça a sua casa, feche as janelas nas  
horas de maior calor e abra-as à noite  
quando a temperatura baixar

Permaneça nas divisões mais frescas

Passe 2 a 3 horas por dia em locais  
climatizados (casa de familiares ou amigos  
com ar condicionado, centros comerciais,  
supermercados ou cinemas)

Use ventoinhas. Embora não baixe a  
temperatura do ar, ao fazer circular o  
ar ajuda a evaporar o suor baixando a  
temperatura do corpo

Reduza os esforços físicos intensos

Faça pausas frequentes nas actividades ou  
trabalho no exterior e descanse em locais  
frescos

Aconselhe-se junto do seu médico sobre a  
medicação que está a fazer



**ARS**algarve

Administração Regional de Saúde do Algarve, I.P.

Ministério da Saúde

DEPARTAMENTO DE  
SAÚDE PÚBLICA E PLANEAMENTO

# Ondas de Calor



Este Verão mantenha-se informado  
Esteja atento aos Alertas  
emitidos diariamente  
Saiba Como Proteger-se!

Quando as temperaturas sobem para níveis muito elevados durante vários dias consecutivos dizemos que está a ocorrer uma Onda de Calor.

### CONSEQUÊNCIAS DE UMA ONDA DE CALOR:

»» Desidratação e Agravamento de Doença Crónica provocados pela perda de líquidos e de sais minerais (cloro, potássio, sódio)

»» Esgotamento pelo Calor originado pela perda excessiva de água e sais minerais. **Sinais de alerta:** sede intensa, cansaço, mal-estar, ansiedade, tonturas, dor de cabeça, pele húmida e fria.

»» Golpe de Calor surge quando os mecanismos de sudação falham e o organismo não consegue baixar a temperatura corporal.

**Sinais de alerta:** pele quente, seca, vermelha e sem suor, dores de cabeça, náuseas, sede intensa, convulsões, apatia e perda de consciência.

Perante estes sintomas, deve-se transportar a pessoa para um local mais fresco, dar-lhe água e ligar o número de emergência - **Ligar 112**

### ESTE VERÃO ESTEJA PREPARADO:

Torne a sua habitação um local mais fresco. Instale toldos, persianas;

Planeie as compras e as saídas, preferindo as horas de menor calor;

Use roupas claras, largas e de algodão;

Prepare refeições frescas e saudáveis (saladas, sopas frias, fruta);

Beba água várias vezes ao dia e evite bebidas açucaradas e alcoólicas. Saia sempre com uma garrafa de água;

Ofereça água às crianças, idosos doentes crónicos, mesmo que não tenham sede;

Identifique os seus familiares, amigos ou vizinhos que vão precisar do seu apoio ou ajuda.

Acompanhe diariamente os Alertas difundidos pelos meios de comunicação social (televisão, rádio e jornais) ou consulte

[www.arsalgarve.min-saude.pt](http://www.arsalgarve.min-saude.pt)  
[www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)

#### Nível 1

temperaturas normais para a época

#### Nível 2

temperaturas elevadas com repercussões na saúde

#### Nível 3

temperaturas muito elevadas com graves consequências na saúde

Se tiver dúvidas ligue:  
Linha de Saúde 24  
**808 24 24 24**

