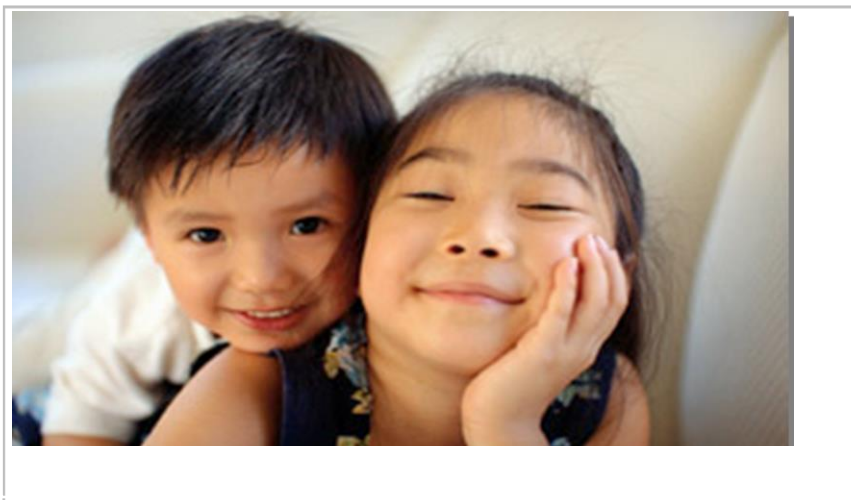


PLANO de CONTINGÊNCIA SAÚDE SAZONAL – MÓDULO VERÃO

RECOMENDAÇÕES PARA CRECHES e JARDINS de INFÂNCIA



Durante os meses de Verão as temperaturas podem subir para níveis muito elevados durante vários dias consecutivos - **Ondas de Calor**.

As instituições que têm à sua guarda bebés e crianças devem estar preparadas e **assegurar os meios para enfrentar uma Onda de Calor**.

Medidas de prevenção às Onda de Calor

-Inspeccionar e reparar as persianas, estores e toldos para que protejam e sombreiem as janelas e portas;

-Colocar persianas, estores, toldos ou outros dispositivos sombreadores em todas as janelas e portas exteriores;

-Identificar salas e outros compartimentos em que seja difícil garantir a temperatura adequada, limitando o seu acesso durante uma Onda de Calor;

- Providenciar, pelo menos, uma sala com ar condicionado destinada à permanência das crianças e à realização de actividades;

- Instalar dispositivos (guarda vento) nas entradas e saídas do edifício de modo a limitar a entrada de calor;

-Colocar termómetros, para poder monitorizar a temperatura, nas principais salas, pátios e zonas de recreio;

- Assegurar a existência em quantidade adequada de água fresca e gelo;

-Estabelecer ementas com reforço do aporte de água (sopas), de refeições frias (frutas, saladas) e de fraccionamento de refeições;

-Definir um protocolo especificando as modalidades de organização da instituição em caso de crise e de emissão de alerta VERMELHO, nomeadamente nos seguintes pontos:

- Adaptação das actividades e da organização dos espaços
- Articulação com as famílias



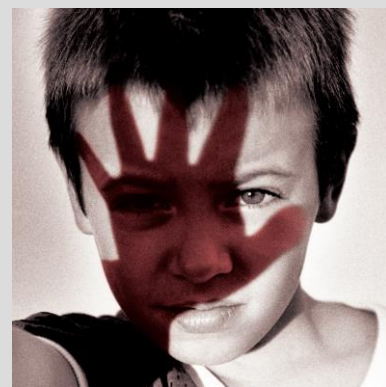
Linha de Apoio à Saúde

Patologias relacionadas com Ondas de Calor

- **Desidratação e Agravamento de Doença Crónica** por consequência da perda de líquidos e sais minerais
- **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** originado pela falha dos mecanismos de sudorese 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, transportar a criança para um local fresco, hidratar caso não tenha convulsões e **ligar 112**

CUIDADO COM O CALOR



Em situação de Onda de Calor



-Acompanhar a informação divulgada pelos meios de comunicação social ou outros

-Manter as janelas e persianas fechadas, em especial nas fachadas expostas ao sol;

-Manter as portas, janelas e persianas fechadas, enquanto a temperatura exterior for superior à temperatura interior,

-Abrir tanto quanto possível as janelas e portas e provocar correntes de ar em todo o edifício assim que a temperatura exterior for mais baixa que a temperatura interior,

-Parar todas as actividades físicas, suprimir as actividades no exterior e as idas à praia;

-Vigiar a temperatura dos compartimentos;

-Concentrar as actividades e a permanência das pessoas (bebés, crianças e adultos) nas zonas mais frescas ou climatizadas do edifício;

-Garantir vigilância e oferecer água aos bebés e crianças mesmo que não manifestem sede ou não sintam sede;

-Adequar vestuário e estar vigilante e atento aos sinais de alerta.

Relembrar os pais que:

1. os bebés e as crianças correm um maior risco de desidratação por terem uma maior percentagem de água no seu peso corporal e o mecanismo de termo regulação ser menos eficaz que no adulto;

2. é necessário fazer beber regularmente bebidas frescas, para além do regime alimentar habitual;

3. não devem deixar crianças e bebés sós dentro de um automóvel ou numa divisão mal ventilada, mesmo por um curto espaço de tempo;

4. em qualquer viagem de automóvel prever a reserva de água suficiente;

5. devem evitar sair para o exterior durante as horas de maior calor, particularmente se se trata de um bebé (menos de um ano);

6. devem deixar o bebé só com a fralda, particularmente durante o sono;



○ **Plano de Contingência para as Temperaturas Extremas Adversas – Módulo Calor** é activado anualmente pelo período entre **1 Maio a 30 Setembro**.

○ O **Departamento de Saúde Pública e Planeamento (DSPP)** da ARS Algarve IP, é responsável pela avaliação diária do risco da população do Algarve e em situação de **risco** este Departamento informa via **e-mail** as instituições de acolhimento de crianças da Região.