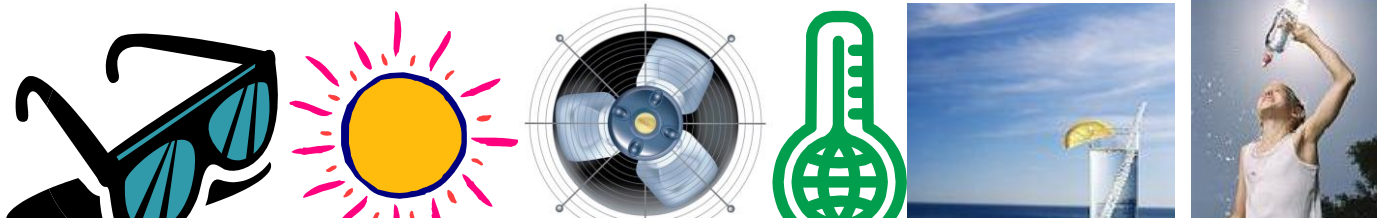


PLANO de CONTINGÊNCIA Temperaturas Extremas Adversas – MÓDULO CALOR

Onda de Calor - Um Perigo para a Saúde



A exposição a períodos de calor intenso, durante vários dias consecutivos – ONDAS de CALOR – constitui uma agressão para o nosso organismo.

Tenha especial cuidado, especialmente se está na presença de **GRUPOS VULNERÁVEIS**, se conhece ou é familiar destas pessoas

O impacto negativo da exposição ao calor é maior nestas pessoas:

- Idosos com + 75 anos e crianças nos primeiros anos de vida
- Portadores de deficiência física ou psíquica, acamados ou com mobilidade limitada
- Indivíduos com hipertensão arterial, diabetes, problemas cardio-vasculares, respiratórios, hepáticos, alcoolismo, doentes oncológicos, Parkinson, Alzheimer, obesidade e outras doenças crónicas
- A tomar medicação especial, como por exemplo anti-depressivos, antiarrítmicos, anti-hipertensores, neurolépticos, diuréticos e outros
- Pessoas a viver em más condições de habitação



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 sudação 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 pessoa para um local fresco, hidratar caso não tenha convulsões e

ligar 112

CUIDADO COM O CALOR



Acompanhe os **Alertas emitidos diariamente** pelo Departamento de Saúde Pública da ARS Algarve IP e difundidos pela comunicação social ou via e-mail

consulte:

www.arsalgarve.min-saude.pt
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

CONSELHOS E CUIDADOS A TER



HIDRATE-SE MESMO SEM TER SEDE

-ingira bastante água, sumos de fruta natural e não açucarados

-evite bebidas alcoólicas ou com elevado teor de açúcar ou cafeína

-evite comida quente, pesada e muito calórica

EM CASA CONTROLE A TEMPERATURA

-feche as janelas nas horas de mais calor e permaneça nas habitações mais frescas

-promova o arrefecimento da casa, abra as janelas durante a noite e promova a circulação de ar

-refresque o ambiente recorrendo a climatizadores como sistemas de Ar Condicionado, ou ventoinhas. O uso destas não baixa a temperatura do ar, mas ao fazer circular o ar ajuda o suor a evaporar-se, baixando a temperatura do corpo

- tente permanecer 2/3 horas por dia em ambientes frescos

-refresque-se tomando duche com água tépida ou fria

NA RUA EVITE A EXPOSIÇÃO SOLAR DIRECTA

- Evite sair nas horas de maior calor (11-17h)

- use chapéu ou uma sombrinha

-use roupa ligeira (como algodão), de cores claras e larga

-sempre que possível caminhe pela sombra, permaneça debaixo da sombrinha aquando na praia e descanse em lugares frescos ou em lugares climatizados

- use protector solar com factor de protecção ≥ 30

-transporte e beba água com frequência

-evite viajar nas horas de mais calor e não deixe as crianças com as janelas fechadas
-evite fazer exercício nas horas de maior calor e reduza as actividades intensas

Ondas de Calor



○ **Plano de Contingência para as Temperaturas Extremas Adversas – MÓDULO CALOR** é activado anualmente pelo período entre **15 Maio a 30 Setembro**.

○ **Departamento de Saúde Pública (DSP)** da ARS Algarve IP, é responsável pela avaliação diária do risco da população do Algarve e emite Alertas.

Em situação de **RISCO** - Alertas **AMARELO** ou **VERMELHO** - o DSP informa a comunicação social.



Ministério da Saúde
Administração Regional
de Saúde do Algarve, IP
**DEPARTAMENTO
SAÚDE PÚBLICA**