



MUNICÍPIO DO MONTIJO
CÂMARA MUNICIPAL

EM DIAS DE MUITO CALOR:

Conheça as medidas de autoproteção que deve ter em conta para as ondas de calor e em viagem

Ingira água ou outros líquidos não açucarados com regularidade, mesmo que não sinta sede;

- Pessoas que sofram de epilepsia, doenças cardíacas, renais ou de fígado ou que tenham problemas de retenção de líquidos, devem consultar um médico antes de aumentarem o consumo de líquidos;

- Se tem idosos em casa, faça-os beber, pelo menos, mais um litro de água por dia além da que bebem regularmente. Eles poderão rejeitar mas deverá insistir;

- Procure manter-se dentro de casa ou em locais frescos. Se tiver de sair à rua nas horas de maior calor, proteja-se usando um chapéu ou um lenço;

- Em casa, durante o dia, abra as janelas e mantenha as persianas fechadas, de modo a permitir a circulação do ar. Durante a noite, abra bem as janelas para que o ar circule e a casa arrefeça;

- Vista roupas leves de algodão e cores claras. As cores escuras absorvem maior quantidade de calor. Evite usar vestuário com fibras sintéticas ou lã. Provocam muita transpiração, podendo levar à desidratação;

- Evite fazer exercício físico ou outras atividades que exijam muito esforço;

- Evite estar de pé durante muito tempo, especialmente em filas e ao sol;

- Se for à praia, faça-o nas primeiras horas da manhã ou ao fim do dia. Mantenha-se à sombra, use chapéu, óculos escuros e cremes de proteção solar;

- Não beba bebidas alcoólicas. Estas são absorvidas rapidamente num organismo desidratado, podendo levar a estados de embriaguez com maior facilidade;

- Um pequeno duche de água tépida arrefece o corpo rapidamente, aumentando o seu conforto. Se o seu corpo estiver muito quente, não deve tomar banho com água muito fria.

Em viagem

- Viaje de preferência a horas de menos calor ou à noite;

- Quando viajar de automóvel, faça-o por períodos curtos. Se tiver de fazer grandes viagens, leve consigo água ou outros líquidos não alcoólicos em quantidades suficientes;
- Se viajar com crianças, mantenha-as o mais arejada possível, vestindo-lhes o mínimo de roupa e dando-lhes frequentemente água a beber;
- Se viajar com bebés, tenha em atenção que o leite é a sua refeição normal e que no intervalo entre mamadas devem de beber bastante água;
- Tenha em atenção aos idosos que viajam consigo. Não devem de vestir de negro nem roupas de fibra sintéticas e devem, também, beber um suplemento de água;
- As refeições devem de ser ligeiras, sopas frias ou tépidas, saladas, grelhados, comidas com poucas gorduras e poucas condimentadas, acompanhadas, de preferência, com água e, se não for diabético, sumos de frutas;

Coma poucas quantidades de cada vez e muitas vezes ao dia.

Linha de Saúde Pública – 808 24 24 24

www.dgs.pt

Número Nacional de Emergência - 112