

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:

- pessoas idosas
- crianças pequenas
- pessoas 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

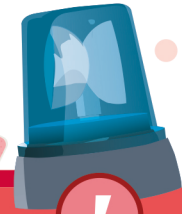
O calor faz com que se perca muita água e sais minerais. Se estas perdas não forem suficientemente compensadas, podem ocorrer graves problemas de saúde;



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.

Mais informações em:

[www.canicule.lu](http://www.canicule.lu)

# Onda de calor

## Cuide da sua saúde!

INFORMAÇÕES PRÁTICAS

ISBN: 978-2-49676-061-3 - CANICULE - PT (2024)



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



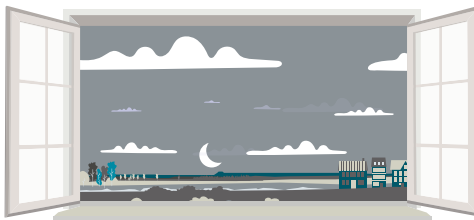
- ligue o seu rádio para obter as últimas previsões meteorológicas e conselhos sobre a melhor forma de se proteger dos efeitos de uma onda de calor



- 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 duches 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

