



## Cuidados Especiais a ter durante uma onda de calor

. 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 de um litro de água por dia para além da que bebem normalmente.

. As refeições devem ser ligeiras, sopas frias ou tépidas, saladas, grelhados, comidas com pouca gordura e pouco condimentadas. Deve acompanhá-las de preferência com água, leite e, se não for diabético, sumos de frutas.

. Vista roupas leves de algodão e de cores claras. As cores escuras absorvem maior quantidade de calor.

. Evite vestuário com fibras sintéticas ou de lã. Estas provocam mais transpiração, o que pode levar à desidratação.

. Deve evitar fazer exercício físico ou outras actividades que possam exigir de si muito esforço, nomeadamente em ambientes muito quentes.

**Siga os conselhos dados pelo Serviço Municipal de Protecção Civil através da rádio e da televisão.**



TELEFONES ÚTEIS NO MUNICÍPIO DE BENAVENTE:

### Bombeiros

Benavente 263 516 122  
Samora Correia 263 651 115

### GNR

Benavente 263 518 220  
Samora Correia 263 650 020

Número Nacional de Emergência

# 112



# Ondas de Calor



## Proteja-se das Ondas de Calor!



Câmara Municipal de Benavente  
Serviço Municipal de Protecção Civil



Contamos com a sua ajuda!



## O que caracteriza as ondas de calor?

- . Temperaturas máximas superiores à média normal para a época, durante um período longo de tempo/dias.
- . Se não se tomarem precauções podem provocar desidratação e por sua vez, lesões irreversíveis que podem até levar à morte.



## Quem atingem?

- . Qualquer pessoa, em particular crianças nos primeiros anos de vida, idosos, pessoas com doenças crónicas e/ou doentes acamados.
- . Quem segue dietas com restrição de líquidos, pode também sofrer com as ondas de calor.



São várias as precauções e os cuidados a ter durante uma onda de calor, quer esteja em casa ou na rua.



Em qualquer dia de muito calor, para evitar situações de desidratação ou aumento da temperatura corporal, siga as recomendações contidas neste folheto e divulgue-as.



## Cuidados a ter durante as ondas de calor

- . Existem gestos simples que o podem ajudar a ultrapassar da melhor maneira as ondas de calor.



### Se estiver em casa

- . Durante o dia deve abrir as janelas e manter as persianas fechadas para que haja circulação de ar.
- . Durante a noite deve abrir as janelas e as persianas para que o ar circule e a sua casa arrefeça.
- . Se a sua temperatura corporal aumentar, tome um duche de água tépida, não com água demasiado fria.



### Se estiver na rua

- . Durante uma onda de calor procure manter-se dentro de casa ou em locais frescos. Mas se tiver de sair à rua nas horas de maior calor proteja-se usando um chapéu ou um lenço e evite estar de pé durante muito tempo, especialmente se for em filas e ao sol.



### Se for à Praia

- . Faça-o sempre nas primeiras horas da manhã ou ao fim do dia.
- . Mantenha-se à sombra.
- . Beba líquidos, use chapéu de preferência de abas largas, óculos escuros e protector solar.

- . Lembre-se que uma exposição prolongada ao sol pode levar a queimaduras de pele que só por si aumentam a perda de líquidos.



## Se for viajar

- . Viaje de preferência a horas de menos calor ou à noite.
- . Se viajar de carro faça-o por períodos curtos. Se tiver de fazer uma viagem longa, leve consigo água ou outros líquidos (sumo ou leite) em quantidades suficientes.
- . Proteja os passageiros dos sol cobrindo as janelas com telas apropriadas, de forma a não prejudicar a condução.
- . Não viaje com as janelas fechadas, excepto se tiver ar condicionado.
- . Se levar crianças consigo, mantenha-as o mais arejadas possível, tendo o cuidado de lhes vestir pouca roupa e dando-lhes muitos líquidos. No caso de serem bebés, tenha atenção que o leite é a sua refeição normal, por isso no intervalo das mamadas deve dar-lhes água.
- . Tenha também atenção aos idosos que viajam consigo. Eles não devem vestir roupas escuras e devem beber muita água.
- . **Não se esqueça: os bebés e os idosos são especialmente sensíveis às ondas de calor!**

