



GOLPE DE CALOR/INSOLAÇÃO

Sintomas

- › Temperatura corporal superior a 39°C
- › Desorientação
- › Dor de cabeça
- › Fadiga extrema
- › Cãibras
- › Batimentos cardíacos acelerados
- › Hemorragia nasal
- › Náuseas e vômito
- › Perda de consciência

Perante uma vítima deve:

- › Deitar a vítima em local arejado e à sombra.
- › Elevar a cabeça.
- › Desapertar a roupa.
- › Colocar compressas frias na cabeça.
- › Dar de beber água fresca, se a vítima estiver consciente.
- › Se estiver inconsciente, colocá-la em posição lateral de segurança.

A insolação é sempre grave, em especial nas crianças, e pode provocar hemorragia cerebral.

Esta situação necessita de transporte urgente para o Hospital.



SOS 24 HORAS SMPC

800 966 112

(GRATUITO)

GOLPE DE CALOR

Como prevenir



Hidrate-se muito



**Evite o consumo
de álcool**



Proteja-se do sol



**Vista roupa clara,
ligeira e de algodão**



Use protetor solar



**Evite expor-se ao sol
entre as 11 e as 17 horas**



**Reduza a atividade
física em dias quentes**



**Permaneça em lugares
frescos e ventilados**



Use óculos de sol



**Alimente-se de frutas
e legumes**