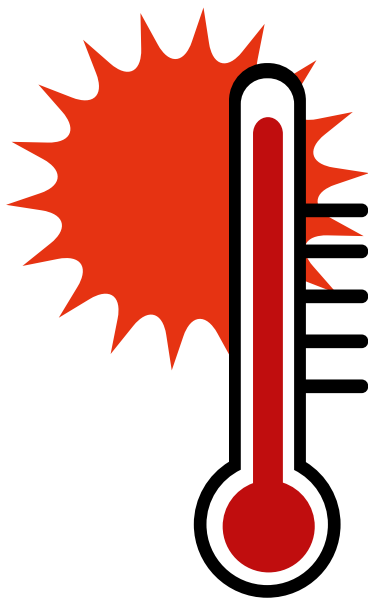




CÂMARA MUNICIPAL



Ondas de calor



SOS 24 HORAS SMPC

800 966 112

(GRATUITO)

O termo “Onda de calor” aplica-se quando durante pelo menos seis dias consecutivos, as temperaturas máximas diárias registadas são superiores em 5°C ao valor médio diário do período de referência.

Este fenómeno extremo pode ter efeitos dramáticos para as pessoas, bem como para o ambiente.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), uma onda de calor tem relação direta com o aumento de mortes.

Segundo a instituição, o fenómeno está entre os mais perigosos desastres naturais, mas raramente recebe a devida atenção porque os óbitos e a destruição causados por ele nem sempre ficam tão óbvios.

Siga as medidas de prevenção e divulgue-as.

PROTEJA-SE DO SOL E DO CALOR

As medidas de proteção, em caso de temperaturas elevadas, têm como objetivo prevenir complicações potenciadas pela exposição ao calor.

Alguns cuidados a ter:

- › Procurar ambientes frescos e arejados.
- › Beber água ou sumos naturais com regularidade (mesmo que não tenha sede).
- › Evitar o consumo de bebidas quentes, alcoólicas, gaseificadas, com cafeína e ricas em açúcar.
- › Evitar a exposição direta ao sol nas horas de maior calor, nomeadamente entre as 11 e as 17 horas.
- › Aplicar protetor solar com fator 30 ou superior de 2 em 2 horas.
- › Usar roupas leves, soltas e de cor clara, preferencialmente de algodão, utilizar chapéu e óculos de sol.
- › Evitar atividades que exijam grandes esforços físicos, como desporto ou atividades de lazer no exterior.
- › Não permanecer dentro de viaturas estacionadas e expostas ao sol.
- › Fazer refeições leves e comer mais vezes ao dia.
- › Ter uma atenção especial face aos grupos de pessoas mais vulneráveis ao calor.

CUIDADOS A TER COM BEBÉS

Deve protegê-los do calor intenso com as seguintes medidas:

- › Vestir roupas leves, soltas e de cor clara.
- › Não esquecer o chapéu quando estiver ao ar livre.
- › Dar de beber água com mais frequência do que o habitual.
- › Evitar a exposição direta ao sol, especialmente entre as 11 e as 17 horas.
- › Aplicar protetor solar antes de sair de casa.
- › Nunca deixar o seu bebé/criança dentro de um carro estacionado ou outro local exposto ao sol, mesmo que por pouco tempo.

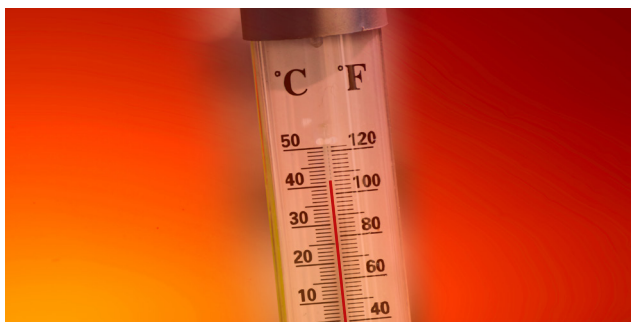
Deve contactar o SNS 24 – 808 24 24 24 – ou procurar assistência médica sempre que identifique sinais de alerta como:

- › Suores intensos
- › Fraqueza
- › Pele fria pegajosa e pálida
- › Pulsação acelerada ou fraca
- › Vómitos ou náuseas
- › Desmaio
- › Diarreia
- › Febre

CUIDADOS QUE DEVO TER SE TIVER 65 ANOS OU MAIS

Todas as pessoas com mais de 65 anos devem ter em conta as seguintes recomendações:

- › Beber água, mesmo quando não tem sede.
- › Permanecer em ambientes frescos ou com ar condicionado.
- › Evitar a exposição direta ao sol.
- › Usar roupas leves, soltas e de cor clara, utilizar chapéu e protetor solar.
- › Fazer refeições mais leves e mais vezes ao dia.
- › Ter o contacto de alguém atento e disponível (familiar, amigo, vizinho).



**A proteção civil
começa por si e é
uma tarefa de todos.**



Número europeu de emergência 112

SOS 24 HORAS SMPC
800 966 112 (GRATUITO)

Intoxicações e envenenamentos
800 250 250

Corpos de bombeiros

Bucelas 219 694 007

Camarate 219 472 020

Fanhões 219 738 640

Loures 219 839 999

Moscavide e Portela 219 458 640

Sacavém 219 427 910

Zambujal 219 749 110



Serviço Municipal de Proteção Civil
Rua da Carapuça – Casal das Lages
2670-424 Loures
211 151 470 | smpc@cm-loures.pt