



Unidade Local de Saúde
da Guarda

Informações Gerais

Mantenha-se informado relativamente às condições do tempo através da comunicação social ou em www.dgs.pt.

Esteja atento aos alertas de temperaturas extremas do IPMA e da Protecção Civil

Tenha especial cuidado nos dias de alerta amarelo a vermelho devido ao calor.

Em caso de necessidade procure o seu médico ou utilize a Linha Saúde 24: 808242424.

Proteja-se!

- Beba água mesmo que não tenha sede.
- Evite bebidas alcoólicas e bebidas açucaradas.
- Mantenha-se em locais frescos e abrigados do sol, principalmente nas horas de maior calor (entre as 11 e as 17h)

Contactos Úteis:

Linha Saúde 24: 808242424

Número de Emergência: 112

IPMA : www.ipma.pt

Protecção civil (Guarda): 271210830

Unidade Saude Pública (Guarda): 271210840

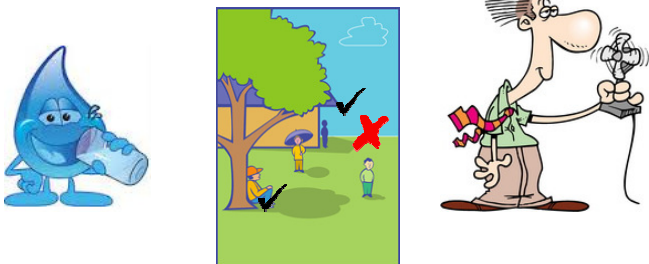


Combater o Calor



Recomendações para os dias de Calor intenso:

Mantenha o corpo hidratado e fresco • Mantenha-se protegido do calor • Mantenha a casa fresca • Mantenha-se especialmente atento e proteja-se se tiver algum problema de saúde • Mantenha-se em contacto e atento aos outros



As pessoas mais vulneráveis ao calor:

• Crianças nos primeiros anos de vida. • Pessoas com 65 ou mais anos. • Portadores de doenças crónicas. • Pessoas que desenvolvem atividade no exterior, expostos ao sol e/ou ao calor. • Praticantes de atividade física. • Pessoas isoladas e em carência económica e social.



Esgotamento por calor

Potencialmente perigoso para idosos e pessoas com tensão alta

Sintomas:

Sede intensa - Dor de cabeça - Suor excessivo - Palidez - Respiração rápida e superficial – Desmaio - Cãimbras - Náuseas e vômitos - Cansaço e fraqueza - Pulsações alternam entre lentas e rápidas



Golpe de Calor

Muito grave para toda a população



Febre alta - Náuseas - Confusão - Pele vermelha, quente, seca e sem transpiração - Dor de cabeça - Perda parcial ou total de consciência - Tonturas - Pulso rápido e forte



O que fazer?

Ligar para o número de emergência 112

E seguir estes passos até chegar ajuda:

• Levar a pessoa para um local fresco ou para uma sala com ar condicionado; • Mantê-la deitada com as pernas levantadas • Aplicar toalhas húmidas ou pulverizar água fria para arrefecer o corpo • Arejar o ambiente à sua volta com uma ventoinha ou mesmo com um abanador

ATENÇÃO: Não dar líquidos se a pessoa estiver inconsciente.