

Alerta: Onda de Calor

O concelho de Braga está em Alerta Amarelo devido à previsão de ocorrência de uma onda de calor. No âmbito do Programa Temperaturas Extremas Adversas: Plano de Contingência Específico-Modulo Calor do Aces Cávado I Braga, cujo objetivo é minimizar os perigos para a saúde da população em geral deste fenómeno. A ARS Norte elaborou a seguinte informação para divulgação pela população em geral.

➤ Os riscos do calor

A exposição a calor intenso é uma agressão para o organismo que pode provocar:

- **desidratação**

- **agravamento de doenças crónicas**

- **esgotamento por calor:** os sintomas associados a um esgotamento por calor são câibras musculares, cansaço, fraqueza, desmaio, náuseas, vômitos, respiração rápida e superficial, grande transpiração, palidez, pele fria e húmida, pulso fraco e rápido e dor de cabeça. Se a vítima tiver problemas de circulação ou tensão arterial alta, ou se os sintomas persistirem por mais de uma hora, deve procurar ajuda médica imediata. Ligar o 112.

- **golpe de calor:** esta é a situação mais grave, que pode provocar lesões irreversíveis ou até levar a morte. Os sintomas deste problema de saúde são: febre alta, dores de cabeça, tonturas, pulso rápido e forte, náuseas, confusão, perda de consciência, contrações musculares e pele vermelha, quente e seca sem suor. Esta situação é uma emergência médica. Ligar o 112.

➤ Os grupos de risco

As pessoas consideradas mais vulneráveis ao calor são:

- Crianças nos primeiros anos de vida

- Idosos

- Portadores de doenças crónicas (cardiovasculares, respiratórias, renais, diabetes e alcoolismo)

- Obesos

- Acamados

- Pessoas com problemas de saúde mental

- Pessoas que tomam medicamentos tais como, anti-hipertensores, antiarrítmicos, diuréticos, antidepressivos, neurolépticos entre outros.

No caso de:

- Sofrer de doença crónica ou se estiver a fazer uma dieta com pouco sal ou restrição de líquidos:
- Estar a tomar medicamentos
- Ter sintomas pouco habituais

Consulta o seu médico ou contacte a linha saúde 24 – 808 24 24 24.

➤ **Como se devem proteger**

Proteja-se do sol e do calor

- Evite a exposição direta ao sol, especialmente entre as 11 e as 16 horas.
- Na praia, mesmo debaixo do chapéu-de-sol não está protegido. A água do mar também reflete os raios solares, podendo provocar queimaduras solares.
- Sempre que se expuser ao sol ou andar ao ar livre, use protetor solar (índice>30).
- Use chapéu e óculos de sol. Protege a cabeça das crianças com chapéu de abas.
- Use roupa solta, de preferência algodão e aplique sempre o protetor solar.
- Nos dias de grande calor os idosos e os bebés não deverão ir à praia.
- Diminua os esforços físicos e repouse, frequentemente, em locais à sombra, frescos e arejados.

Beba e faça uma alimentação equilibrada

- Aumente a ingestão de água ou sumos de fruta naturais, sem adição de açúcar, mesmo sem ter sede.
- Evite bebidas alcoólicas e com elevados teores de açúcar.
- Faça refeições leves, pouco condimentadas e mais frequentes.

É importante saber que os recém-nascidos, as crianças e os idosos podem não sentir sede. Oferece água frequentemente.

Refresque-se

- Permaneça 2 a 3 horas por dia num ambiente fresco. Se não for possível em sua casa visite centros comerciais, museus, cinemas, ou outros locais com ar condicionado.
- No período de maior calor, tome um banho de água tépida. Evite no entanto, mudanças bruscas de temperatura.

Em casa

- Evite que o calor entre. Corra as persianas ou portadas e mantenha o ar a circular.
- Abra as janelas durante a noite.
- Use menos roupa na cama, sobretudo, dos bebés e doentes acamados.

Em viagem

- Se o carro não tiver ar condicionado não feche completamente as janelas.
- Leva água ou sumos de fruta naturais sem adição de açúcar.
- Sempre que possível viaje de noite.

- Evite a permanência em viaturas expostas ao sol, especialmente de crianças, doentes ou idosos.

Procure e dê ajuda

- Não hesite em pedir ajuda a um familiar ou vizinho, no caso de se sentir mal com o calor.
- Informa-se, periodicamente, sobre o estado de saúde das pessoas isoladas, idosas, ou com dependência que vivam perto de si e ajuda-as a protegerem-se do calor.

Agradecemos a vossa colaboração na divulgação da informação presente neste documento.

Caso seja necessário podem consultar mais informações nos sites:

- Direção geral da Saúde: www.dgs.pt

-Administração Regional de Saúde do Norte: <http://www.arsnorte.min-saude.pt/portal/page/portal/ARSNorte>