

# Plano de Contingência para Ondas de Calor – 2019

Para conhecimento e devidos efeitos divulgamos informação relevante sobre os cuidados a ter e a prestar, a crianças, idosos, outros grupos vulneráveis e população em geral, no âmbito do “PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA ONDAS DE CALOR - 2019”, da Direcção-Geral da Saúde, em vigor desde o passado dia 1 de Maio.

## Recomendações Gerais para a população

A exposição ao calor intenso pode ter efeitos negativos para a saúde, como a desidratação, o golpe de calor, esgotamento devido ao calor, câibras e, até mesmo, a morte.

Felizmente, todas estas situações podem ser evitadas.

Cada pessoa reage de forma diferente à temperatura e os seus efeitos na saúde também são diferentes. A localização geográfica é outra variável a ter em conta. É fundamental ter em atenção um conjunto de informações relevantes que podem proteger a sua saúde.

### Recomendações principais/ medidas de prevenção:

Nos edifícios onde permanecem crianças e idosos:

- Verificar o bom funcionamento e manutenção dos estores, das portadas, das janelas, do sistema de climatização ou providenciar a sua instalação;
- Proteger as fachadas e as janelas expostas ao sol, fechando as portadas e estores, e tornando as superfícies opacas ou refletoras da luz. Como alternativa podem ser colocadas coberturas de proteção;
- Manter as janelas e persianas fechadas sempre que a temperatura exterior for superior à temperatura interior;
- Estudar outras possibilidades de limitar as entradas de calor dentro das salas;
- Ao entardecer, quando a temperatura no exterior for inferior àquela que se verifica no interior do edifício, provocar correntes de ar, mas tendo em atenção os efeitos prejudiciais desta situação;
- Privilegiar os espaços protegidos e frescos (idealmente 5°C abaixo da temperatura ambiente);
- Colocar termómetros nas salas para avaliar a temperatura ambiente. Se a temperatura for elevada e não existir sistema de climatização, utilizar ventoinhas e distribuir garrafas com gelo pela sala de forma a facilitar a descida da temperatura ambiente;

*Medidas a observar para evitar os efeitos diretos e indiretos do calor intenso nos grupos de risco, nomeadamente informação sobre medidas de proteção individual, tais como:*

- Hidratação - Aumentar a ingestão de água, ou sumos de fruta natural sem adição de açúcar, mesmo sem ter sede (muito importante para idosos que já não tem a sensação de sede).
- Alimentação - Devem fazer-se refeições leves e mais frequentes. São de evitar as refeições pesadas e muito condimentadas.
- Vestuário – Ao andar ao ar livre, usar roupas que evitem a exposição direta da pele ao sol, particularmente nas horas de maior incidência solar. Usar chapéu, de preferência, de abas largas e óculos que ofereçam proteção contra a radiação UVA e UVB;
- Exposição solar - Evitar a exposição direta ao sol, e saídas, em especial entre as 11 e as 17 horas. Sempre que se expuser ao sol, ou andar ao ar livre, use um protetor solar com um índice de proteção elevado (igual ou superior a 30) e renove a sua aplicação sempre que estiver exposto ao sol (de 2 em 2 horas) e se estiver molhado ou se transpirou bastante. Quando regressar da praia ou piscina volte a aplicar protetor solar, principalmente nas horas de calor intenso e radiação ultravioleta elevada;
- No edifício - Se estiver calor no interior do edifício, deixar os bebés e as crianças com vestuário leve, particularmente durante o período em que estão a dormir, sem os cobrir com lençóis ou cobertores;
- Utilização de transportes- quando houver lugar ao transporte de crianças, idosos e outros grupos vulneráveis, ter o cuidado de não as manter muito tempo dentro dos veículos.

Aconselha-se a visitar o site [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt) (área “Especial Verão”)

Para mais informações ligue para a Linha Saúde 24: 808 24 24 24.

Em caso de emergência ligue para o 112.