

ONDAS DE CALOR





ONDAS DE CALOR

4. RISCOS NATURAIS

ONDAS DE CALOR

As ondas de calor ocorrem quando, durante alguns dias consecutivos, as temperaturas são superiores à média da época.

A onda de calor é prejudicial para a saúde, podendo causar hipertermia, insolação e desidratação.

Também o aumento dos índices dos raios ultravioleta pode causar lesões na vista e problemas de pele graves.

Deve-se por isso ter especial atenção com os bebés, os idosos e os doentes, pois desidratam com muita facilidade.

Medidas gerais:

- Beber muita água ou sumos naturais mesmo sem sede;
- Incentivar e vigiar os idosos, para que também eles bebam mais água do que o costume;
- Evitar bebidas gaseificadas, com cafeína, ricas em açúcar ou quentes, pois aumentam a desidratação;
- Fazer refeições ligeiras, com poucas quantidades, mas várias vezes ao dia;
- Usar roupas leves, de algodão e cores claras.
- Evitar roupas escuras e aconselhar o mesmo aos nossos familiares, principalmente aos idosos;
- Evitar atividades que exijam muito esforço físico. Se tiver mesmo de o fazer, ingerir água regularmente.



ONDAS DE CALOR

Em casa:

Durante o dia:

- Abrir as janelas para que o ar circule, mas manter persianas/portadas fechadas para que o calor não entre.

Durante a noite:

- Abrir as janelas para arrefecer a casa;
- Não tomar banho em água demasiado fria. Tomar duche de água tédida;
- Usar menos roupa na cama.

Na rua:

- Proteger a cabeça do sol e procurar usar protetor solar e óculos de sol com proteção UV;
- Evitar estar de pé durante muito tempo, principalmente ao sol.

Na praia:

- Evitar estar ao sol nas horas de maior calor;
- Colocar protetor solar adequado ao tipo de pele;
- Usar chapéu e óculos escuros;
- Não mergulhar repentinamente.

No automóvel:

- Viajar nas horas de menor calor;
- Evitar percursos longos, sem paragens e sempre que possível viajar à noite;
- Beber muitos líquidos e usar roupas leves;
- Evitar ficar no interior do carro desnecessariamente. Em cada pausa, na viagem, procurar um local fresco para descansar.