

## Golpe de calor

### Sintomas

- ☀ Febre;
- ☀ Cor anormal da pele;
- ☀ Sonolência ou agitação atípicas;
- ☀ Sede intensa e/ou perda de peso;
- ☀ Perturbações da consciência;
- ☀ Recusa ou impossibilidade de beber.

### Como atuar:

- ☀ Colocar a criança numa divisão fresca, dar-lhe imediatamente e regularmente líquidos;
- ☀ Se estiver consciente, fazer baixar a febre através de um banho com água 1 ou 2º abaixo da temperatura corporal;
- ☀ Se a criança sofrer de doença crónica, aplicar as recomendações do médico assistente.



### Para mais informações

Contacte a Linha Saúde 24 - tel. 808 24 24 24

Consulte "Verão e Saúde" em:

<https://www.dgs.pt/>

Saiba o nível de radiação UV:

Através da aplicação móvel (APP) de telemóvel da Câmara Municipal de Viana do Alentejo. APP disponível em:

<http://www.cm-vianadoalentejo.pt/>

ou através do link: <http://www.ipma.pt/>

## Queimadura Solar

### Sintomas

- ☀ Vermelhidão de pele;
- ☀ Sensibilidade dolorosa da pele;
- ☀ Pele inchada.

### Como atuar...

- ☀ Aplicar compressas frias e húmidas;
- ☀ Retirar se possível, objetos que possam armazenar calor (anéis, brincos, colares, metais);
- ☀ Proteger a zona queimada com gaze, lenço ou pano limpo.

# Proteção Civil, Segurança e Saúde



## CALOR E RADIAÇÃO ULTRAVIOLETA Cuidados a ter com as crianças

### Consulte também em [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)

"Recomendações sobre o vestuário apropriado em períodos de temperaturas elevadas"

"Recomendações para creches e infantários"



## As crianças e os bebés constituem um grupo muito vulnerável ao calor intenso.

Devido ao calor a criança transpira intensamente, o que pode ser muito grave para a sua saúde.

Por isso é necessário dar-lhe líquidos, de preferência, água, com muita frequência.



## É importante que os adultos responsáveis pelas crianças conheçam:

- Os problemas inerentes a situações de calor e radiação ultravioleta intensas;
- As medidas de prevenção a ter com as crianças em casa e na rua.

**As crianças, normalmente, precisam de ajuda para se hidratar.**

## Prevenção/Calor

Em situações de calor intenso deverão ser tomados os seguintes cuidados:

- Beber mais água e/ou sumos de fruta naturais do que habitual e tomar refeições leves e frescas;
- Usar vestuário largo, leve e fresco;
- Proporcionar ambientes refrescantes (feche persianas e promova a circulação do ar);
- Evitar ir para o exterior durante os períodos de calor;
- Não manter crianças dentro de carros estacionados;
- Assegurar o aprovisionamento de água e gelo.

**Assegure à criança uma boa hidratação e vista-a com roupas largas e frescas.**

## Prevenção/Radiações

Consulte diariamente o nível de radiação ultravioleta. Quando o valor for elevado há cuidados a respeitar:

- Usar roupas largas, leves e frescas, evitando a exposição direta da pele;
- Usar chapéu de abas largas e óculos de sol com proteção UVA e UVB;
- Usar protetor solar com um índice elevado ( $\geq 30$ ) antes de sair para a rua e renová-lo de forma constante, sobretudo, após o banho ou transpiração;
- Procurar sombras e locais frescos;
- Evitar a exposição solar entre as 11h e as 17h;
- Atenção especial em caso de nevoeiro ou vento (pois radiações ultrapassam as nuvens e o vento potencia as queimaduras solares).

**Os bebés com menos de 6 meses, não devem ser sujeitos a exposição solar e deve evitar-se a exposição direta de crianças com menos de 3 anos.**

Assegure que a criança veste roupas de tecido leve mas opaco (quanto mais transparente menos protege).



**Coloque protetor solar regularmente.**