

## O QUE SÃO ONDAS DE CALOR?

Quando a temperatura é demasiado elevada, diz-se que está a haver uma Onda de Calor.

Quando isso acontece, tens que ter muito cuidado.

Quem fica exposto ao sol, pode ficar doente: com câibras, desidratado, esgotado fisicamente ou até sofrer um "golpe de calor". Um "golpe de calor" é muito grave, porque pode causar problemas para a vida inteira.

Quem mais sofre com as Ondas de Calor são as crianças, os avós e pessoas doentes, especialmente os que têm problemas respiratórios ou do coração.

Agora, já sabes: sempre que houver uma Onda de Calor, segues as medidas de auto-protecção que estão neste folheto.

E não te esqueças de divulgar o que já sabes aos teus conhecidos sobre as Ondas de Calor

Férias sãs...  
só mesmo em corpo são!



Se tiveres dúvidas não hesites em ligar  
informa-te na Linha de Saúde Pública

tel: 808 211 311



APRENDE  
A PROTEGER-TE  
DAS...

ONDAS DE CALOR



  
**Albufeira**  
SERVIÇO MUNICIPAL  
DA PROTECÇÃO CIVIL **Segura**

# PERANTE UMA ONDA DE CALOR

DEVES:



**BEBER MUITA ÁGUA OU SUMOS DE FRUTA, MAS SEM AÇÚCAR**

Bebe água mesmo que não tenhas sede ou sumos naturais de fruta, sem açúcar

Veste roupa clara e leve de algodão

Não te esqueças de usar sempre o chapéu

É importante teres ventilação no quarto onde dormes



**EVITAR A ESTAR AO SOL ENTRE AS 11 HORAS DA MANHÃ E AS 4 HORAS DA TARDE**

Não te ponhas ao sol entre as 11 horas da manhã e as 4 horas da tarde

Usa protector solar

Se vires um doente, um idoso ou um bebé a apanhar sol, alerta para os perigos do sol



**EVITAR FAZER ESFORÇOS FÍSICOS E BRINCAR NA RUA**

Nos dias de muito calor, não faças exercícios físicos nem brinques na rua

Toma regularmente banho ao longo do dia, em água fria ou morna