



ESTÁ
CALOR?

PÕE-TE
AO
FRESCO!



cascais.pt

CASCAIS

Tudo começa nas pessoas



As Alterações Climáticas levantam sérios desafios para as cidades e áreas urbanas.



Em Cascais, prevê-se um aumento da temperatura média anual e fenómenos extremos mais frequentes e intensos, como as Ondas de Calor, que podem afetar a saúde e a qualidade de vida dos cidadãos.

ATENÇÃO aos Alertas para Ondas de Calor!

Ajude as **pessoas isoladas e mais sensíveis ao calor**.
A família, os amigos, os vizinhos, os agentes de proximidade...
Todos temos um papel a desempenhar



Na presença de uma onda de calor, atenção aos esforços intensos e prolongados, mesmo com boa saúde.

Algumas pessoas merecem ATENÇÃO ESPECIAL



Bebés e crianças pequenas



Idosos



Doentes crónicos e aqueles que seguem um tratamento regular



Pessoas que vivem isoladas, com mobilidade condicionada ou que se encontrem em divisões quentes (ex. quarto no sótão)

SINTOMAS causados pelo calor



Dores musculares,
cãibras ou
espasmos



Fraqueza e fadiga, febre,
palidez, transpiração
abundante, dor de cabeça,
náuseas ou vômitos



Perante um
“golpe de calor”
a pele fica vermelha
e seca e a pessoa
sente-se confusa

Em caso de GOLPE DE CALOR



Colocar a pessoa
em local fresco, à sombra,
aliviar o excesso de roupa
e arejar o máximo possível



Dar-lhe imediata e regularmente
líquidos, **se estiver
consciente** e pulverizar
o corpo com água fresca



Contactar um médico
pois o golpe de calor
pode levar à morte



PARA REFRESCAR!

Lave 1 laranja, 1 lima, 1 limão e 1 ramo de hortelã.

Corte metade de cada citrino em rodellas finas e esprema o sumo das restantes para um jarro.

Junte as rodellas, as folhas de hortelã e complete com água fresca.

Dicas para ficar “COOL” durante as ondas de calor



Fique no interior dos edifícios nas horas de maior calor



Beba muita água, sumos naturais ou chá frio sem açúcar e evite as bebidas alcoólicas e açucaradas



Mantenha as janelas, cortinas e persianas fechadas durante o dia e areje à noite, quando as temperaturas baixarem



Use chapéu, protetor solar e procure a sombra e locais frescos



Se tiver que fazer esforços intensos, deve programá-los de preferência antes das 11 h ou depois das 18 h



Nunca deixe uma pessoa ou um animal dentro do carro exposto ao sol, nem por um curto período

cascais.pt

ESTÁ CALOR? PÕE-TE AO FRESCO!

EM CASO DE MAL ESTAR LIGAR:

 SNS 24 CENTRO DE CONTACTO
808 24 24 24

 112 Nº DE EMERGÊNCIA 112

CASCAIS

Tudo começa nas pessoas