

Medidas preventivas nos acampamentos ocasionais

Chegaram as férias de verão e os acampamentos ocasionais são frequentes nos Concelhos do Pinhal Interior Norte.

Recomenda-se:

- Utilização de água potável para consumo, pelos elementos do grupo no decorrer das atividades;
 - Cumpre ainda, alertar para algumas medidas preventivas a utilizar, atendendo a que a caracterização efetuada acerca dos padrões de mortalidade nos jovens permitiu verificar que uma parte substantiva dos acidentes fatais ocorridos nesta faixa etária correspondem a fatores evitáveis, pelo que se sugere:
1. Elaboração de Plano de Emergência, com os participantes, a fim de os motivar a fazer parte deste como pilares fundamentais para o sucesso da atividade;
 2. Distribuir aos participantes os números de telefone para situações de emergência (112 e 808242424), e da proteção civil local;
 3. Proibir que sejam feitas explorações a locais sem supervisão de adultos, tendo particular atenção a falésias, declives, poços, correntes e outros que os responsáveis considerem de maior risco.

PLANO DE CONTINGÊNCIA: Módulo Calor



ÍNDICE ULTRAVIOLETA MUITO ALTO



CUIDADO! Utilizar óculos de Sol com filtro UV, chapéu, t-shirt, guarda-sol, protetor solar e evitar a exposição das crianças ao Sol.



CALOR E IDOSOS: **Sinais de Alerta e Ações a Desenvolver**

Os cuidados a ter com os idosos, institucionalizados ou não, implicam cuidados especiais e o reconhecimento dos sinais de alerta:

Os primeiros sinais de um golpe de calor incluem:

- Modificação do comportamento habitual;
- Grande fraqueza e/ou grande fadiga;
- Dificuldade recente em se mobilizar;
- Tonturas, vertigens, perturbações da consciência, convulsões;
- Náuseas, vômitos, diarreia;
- Cãibras musculares;
- Temperatura corporal elevada;
- Sede e dores de cabeça.

As ações a desenvolver incluem:

- Transferir a pessoa para uma divisão climatizada;
- Avaliar a temperatura corporal;
- Refrescar a pessoa o mais rapidamente possível:
- Deitar e envolver com toalhas húmidas;
- Fazer um duche de água tépida;
- Nebulizar o utente com água fresca;
- Dar água a beber, se a pessoa estiver consciente;
- Não utilizar aspirina ou paracetamol;
- Contactar o médico;
- Contactar o serviço Saúde 24 – **808 24 24 24** ou o “Número Nacional de Socorro” (SOS) –**112**.



CALOR! ATENÇÃO!

O calor pode ter efeitos nocivos sobre a saúde das pessoas.

Os principais grupos de risco são os bebés, os idosos, os doentes acamados, doentes crónicos (por ex. alcoólicos, insuficientes renais, insuficientes cardíacos, diabéticos), etc.

Em situações de muito calor a transpiração origina a perda de água e sais minerais, podendo levar a uma situação de grave desidratação. Quando exposto durante muito tempo a situações de calor extremo o organismo perde a capacidade de regular a temperatura (perda de calor), surgindo sintomas como a pele vermelha, quente e seca, pulsação rápida e fraca, temperatura corporal elevada ("hipertermia"), vômitos e perda da consciência.

Tendo em vista minorar os possíveis efeitos do calor sobre a saúde das populações, a Direcção-Geral da Saúde tem em vigor de 15 de Maio a 30 de Setembro o Plano Nacional de Contingência para as Ondas de Calor.

Na Região Centro, a coordenação regional do Plano é da responsabilidade da Administração Regional de Saúde do Centro (ARS do Centro).

Cumpra as recomendações dos profissionais de saúde e serviços de saúde pública. Esteja atento às informações da comunicação social.

Beba água ou outros líquidos não açucarados com frequência. Evite bebidas alcoólicas, gaseificadas, com cafeína ou ricas em açúcar: estas favorecem a perda de água na urina;

- Se tem idosos em casa incentive-os a beber água e sumos de fruta natural, mesmo que não tenham sede. Os idosos têm uma sensibilidade diminuída à desidratação (pelo que normalmente não sentem sede) além de que muitas vezes tomam medicamentos que fazem perder água na urina (caso dos diuréticos) ou que podem interferir com a regulação do calor (medicamentos do foro psiquiátrico);

- Contacte com frequência os idosos e os indivíduos que vivem isolados, em especial durante os períodos de maior calor. Disponibilize apoio e visite com frequência os seus familiares idosos ou acamados;

- Prefira locais à sombra, com ar circulante;

- Mantenha-se em locais frescos e à sombra durante as horas de maior calor.

- Durante a noite abra as janelas de casa para renovar o ar e arrefecer a casa;

- Faça refeições leves: coma sopas frias ou tépidas, saladas e grelhados, comidas com pouca gordura e poucos condimentos;

- Evite sair à rua nas horas de maior calor, mas se tiver de o fazer proteja-se com um lenço ou um chapéu, e use um protetor solar;

- Vista roupas leves e soltas, claras, de algodão. As cores escuras absorvem mais calor, e as fibras e a lã provocam transpiração podendo levar à desidratação;

- Para perder calor tome um duche de água tépida ou fria ou permaneça algumas horas em ambientes com ar condicionado;

- Evite permanecer em viaturas expostas ao sol, principalmente nas horas de maior calor (filas de trânsito, estacionamento, etc.) e caso viaje leve água;

- Se viajar faça-o nas horas de menor calor ou à noite;

- Nunca deixe as crianças nos carros em períodos de maior calor com as janelas fechadas, mesmo que o carro não esteja ao Sol: o Sol move-se ao longo do dia pelo que ao fim de algumas horas o seu carro pode ficar exposto;

- Abra as janelas do automóvel (caso o automóvel não disponha de ar condicionado); se viajar com crianças cubra as janelas com um pano de cor clara (por exemplo, uma fralda), vista-lhes pouca roupa e dê-lhes água frequentemente;

- Evite os esforços físicos em períodos de maior calor e repouse em locais à sombra, frescos e arejados;

- Reduza a roupa da cama ao mínimo em especial a dos bebés e doentes acamados;

- Na praia evite a exposição ao Sol nos períodos de maior intensidade de radiação solar (isto é, entre as 11 a as 17 horas) e proteja-se com chapéu, óculos escuros, e cremes de proteção solar adequados ao seu tipo de pele;

- As crianças são mais sensíveis aos efeitos do Sol: mesmo que à sombra, proteja-as com roupa apropriada e protetores solares nas zonas expostas.

Recomendações gerais para a população

A exposição ao calor intenso pode ter efeitos negativos na saúde, como a desidratação e outras complicações que podem ser evitadas.

A reação de cada pessoa à temperatura e os seus efeitos na saúde podem ser diferentes.

ATENÇÃO: NAS HORAS DE MAIOR CALOR MANTENHA-SE EM LOCAL ABRIGADO E REFRIGERADO!!! (Igrejas, capelas, centros comerciais, supermercados, ...)

Recomendações principais:

- Mantenha-se hidratado
- Mantenha-se protegido do calor
- Mantenha a casa fresca
- Mantenha-se atento e proteja-se se tiver algum problema de saúde
- Mantenha-se em contacto e atento aos outros, principalmente pessoas isoladas

Hidratação

- Beba água mesmo quando não tem sede
- Se beber sumos opte por sumos de fruta natural sem açúcar
- Evite bebidas alcoólicas e bebidas com muito açúcar
- Faça refeições frias, leves e coma mais vezes ao dia.
- Evite refeições, muito quentes e muito condimentadas

PLANO DE CONTINGÊNCIA: Módulo Calor



ÍNDICE ULTRAVIOLETAMUITO ALTO



CUIDADO! Utilizar óculos de Sol com filtro UV, chapéu, t-shirt, guarda-sol, protetor solar e evitar a exposição das crianças ao Sol.



Principais cuidados a ter em situações de calor intenso:

- Mantenha-se informado relativamente às condições climáticas para poder adotar os cuidados necessários
- Conheça os sinais/sintomas relativos à desidratação, golpe de calor e outras complicações.
- Em caso de emergência ligue 112
- Preocupe-se com os outros e peça-lhes que se preocupem consigo.
- Tenha especial atenção, entre outros grupos, doentes crónicos, crianças, idosos e pessoas com mobilidade reduzida
- Evite estar em zonas de poluição elevada uma vez que as temperaturas elevadas e a poluição do ar estão, muitas vezes associadas
- Sempre que trabalhar ou tiver alguma atividade no exterior faça-o acompanhado porque em situações de calor extremo poderá ficar confuso ou perder a consciência
- Não deixe crianças dentro do carro estacionado, mesmo que por pouco tempo; (o mesmo com animais de estimação no carro “estacionado”, pois eles também podem desenvolver doenças relacionadas com o calor);
- Caso não possua ar condicionado em casa, procure locais climatizados ou frescos (visite centros comerciais, cinemas, museus ou outros locais de ambiente fresco.
- Evite as mudanças bruscas de temperatura.

Arrefecimento

- Evite que a sua casa aqueça demasiado. Nos horários de maior calor, corra as persianas ou portadas. Ao entardecer, quando a temperatura exterior for mais baixa do que a interior, deixe que o ar circule pela casa
- Evite a utilização do forno ou de outros aparelhos que aqueçam a casa
- Evite atividades físicas no exterior, principalmente nos horários mais quentes
- Em espaços interiores, procure frequentemente locais frescos e arejados
- Evite atividades físicas que exijam muito esforço, principalmente nos horários mais quentes
- Utilize ar condicionado sempre que possível
- No período de maior calor tome um duche de água tépida. Evite, no entanto, mudanças bruscas de temperatura (um duche gelado, imediatamente depois de se ter apanhado muito calor, pode causar hipotermia, principalmente em pessoas idosas ou em crianças)
- No exterior, procure locais à sombra e frescos
- Use roupas leves, claras e soltas e não se esqueça do chapéu e dos óculos com proteção contra a radiação UVA e UVB.
- Reduza a roupa da cama ao mínimo em especial a dos bebés e doentes acamados.

- Evite a exposição direta ao sol, especialmente entre as 11 e as 17 horas
- Sempre que estiver ao ar livre, use protetor solar com índice de proteção igual ou maior que 30.
- Renove a sua aplicação de 2 em 2 horas ou de acordo com a indicação da embalagem
- Evite ficar em viaturas expostas ao sol, principalmente nos períodos de maior calor, sobretudo em filas de trânsito e parques de estacionamento.
- Se o carro não tiver ar condicionado, não feche completamente as janelas. Leve água suficiente para a viagem e, sempre que possível, viaje de noite;
 - Evite o abastecimento de combustíveis nas horas de maior calor e evite a utilização de tintas e vernizes com solventes orgânicos (substâncias voláteis).

SABIA QUE...

A exposição a períodos de calor intenso, durante vários dias consecutivos – ondas de calor – constitui uma agressão para o organismo, podendo conduzir à desidratação, ao agravamento de doenças crónicas, a um esgotamento ou a um golpe de calor, situação muito grave, que pode provocar danos irreversíveis na saúde, ou inclusive levar à morte.

Na Praia

Na praia evite a exposição ao Sol nos períodos de maior intensidade de radiação solar (isto é, entre as 11 a as 17 horas) e proteja-se com chapéu, óculos escuros e cremes de proteção solar adequados ao seu tipo de pele;

- As crianças são mais sensíveis aos efeitos do Sol: mesmo que à sombra, proteja-as com roupa apropriada e protetores solares nas zonas expostas;
- Cumpra as orientações do Nadador-salvador;
- Respeite as bandeiras;
- Faça refeições ligeiras e com produtos frescos;
- Beba muita água.

Boas férias!

Sugestão:

VISITE O PINHAL INTERIOR NORTE