

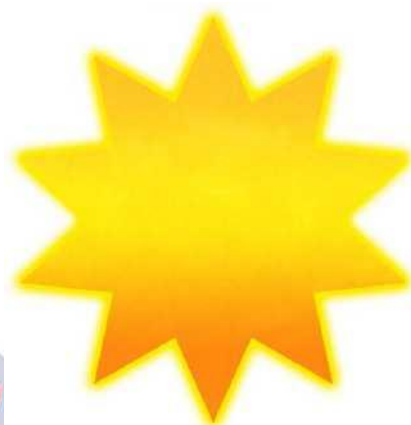


UK Health
Security
Agency



Combata o calor: manter-se seguro em climas quentes

Folheto de Leitura Fácil



Sobre o clima quente



O nosso tempo está a ficar mais quente. Em julho de 2022, as temperaturas atingiram 40°C pela primeira vez.



O tempo quente pode fazer as pessoas ficarem doentes. Também pode piorar um problema de saúde existente.



Também causa:

- exaustão pelo calor
- insolação



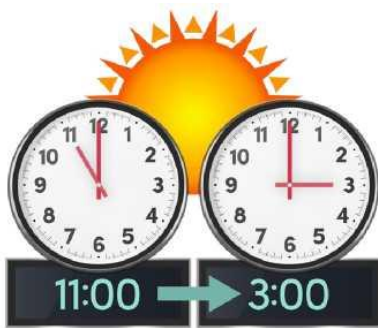
Esteja preparado. Veja as notícias e as previsões meteorológicas para informação.

Proteja-se do sol



É importante evitar o excesso de calor

Aqui estão algumas coisas que pode fazer:



- permaneça à sombra entre as 11h e as 15h



- use roupa solta, um chapéu de abas largas e óculos de sol

- beba muita água e não beba demasiado álcool



- use muito protetor solar

Verifique se o frasco indica **30+ UPF**. Um número acima de 30+ UPF é ainda mais vantajoso.

Como se refrescar



Se estiver muito quente, há algumas ações que você pode fazer para se refrescar:

- mova-se para algum lugar mais fresco
- tire roupa extra, como um casaco ou meias



- beba bebidas frias ou coma gelados
- borrife a sua pele com água fria



- coloque uma compressa fria debaixo dos braços ou na parte de trás do pescoço
- feche quaisquer janelas ou cortinas que estejam viradas para o sol

Pessoas em risco



Algumas pessoas são mais propensas a adoecer devido ao clima quente.

Pessoas que:

- têm mais de 65 anos de idade
- têm 5 anos de idade ou menos
- têm condições de saúde de longo prazo
- vivem sozinhas, estão sem-abrigo ou precisam de ajuda para cuidar de si mesmas
- têm demência, problemas de saúde mental, dependência de drogas ou álcool
- estão em casa durante a parte mais quente do dia



Exaustão por calor



A exaustão por calor é quando o corpo sobreaquece. Normalmente, não é uma situação de emergência.

Sintomas de exaustão por calor

- sentir-se cansado, fraco ou desmaiado
- dor de cabeça
- câibras musculares
- sentir náuseas ou estar enjoado
- transpiração intensa
- sede intensa



Arrefeça o mais rapidamente possível.

Siga as dicas na página 4.

Se a pessoa não se refrescar, a exaustão por calor pode progredir para uma insolação.

Insolação



A insolação ocorre quando o corpo não consegue se resfriar. Pode ser muito perigoso.

Sintomas de insolação



- confusão
- falta de coordenação, por exemplo, dificuldade em andar ou pegar em coisas
- batimento cardíaco ou respiração acelerados
- pele quente, mas sem transpiração
- convulsões



999

Isto é uma emergência!

Ligue para o número 999!

Depois, tente refrescar a pessoa.

Mantenha-se seguro ao nadar



Nadar no mar, rios ou lagos pode parecer uma boa forma de se manter fresco. Também pode ser perigoso!



- procure sinais de aviso e nade apenas onde há salva-vidas
- não nade para longe da praia
- nunca nade depois de beber álcool
- saia assim que sentir frio - a água aberta pode causar choque de água fria
- use um colete salva-vidas se estiver a fazer passeios de barco ou a pescar
- nade sempre com outra pessoa para que se possam ajudar mutuamente

Ajuda e aconselhamento



Ligações para informações de saúde

[Combater o calor](#)

[Exaustão pelo calor e golpe de calor](#)

[Protetor solar e segurança ao sol](#)

[Manter o seu bebé seguro ao sol](#)



Ligações para mais informações e apoio

Saúde mental: [Every Mind Matters](#)
(Cada Mente Importa)

Se está preocupado com um amigo, vizinho ou familiar:
[contacte a sua câmara municipal](#)



Natação segura:
[Royal Life Saving Society](#)
[\(Sociedade Real de Salvamento Aquático\)](#)