Alertas de calor para Toronto

O plano de contingência da cidade de Toronto para as ondas de calor coordena os esforços da Câmara e dos organismos comunitários, a fim de prevenir doenças durante as ondas de calor extremamente intenso.

Quando o tempo quente se torna opressivo devido a altas temperaturas e outros factores, o Delegado de Saúde emite um alerta de calor intenso que pode passar ao nível de alerta superior, ou seja alerta de calor extremo.

Um Alerta de calor intenso significa que as condições criadas por uma massa de ar quente aumentam as probabilidades de óbitos para mais de 65 por cento daquilo que é normal para a mesma época do ano.

Um Alerta de calor extremo significa que as condições criadas por uma massa de ar quente aumentam as probabilidades de óbitos para mais de 90 por cento daquilo que é normal para a mesma época do ano.

Se se sentir mal, a desmaiar, tiver dificuldade em respirar ou se sentir confuso/a, dirija se imediatamente ao seu médico ou
à sua médica, ou ao hospital mais próximo.

Em caso de urgência, telefone para o 911

Para mais informações sobre os efeitos para a saúde do calor extremo, telefone para a linha informativa sobre o calor, da Cruz Vermelha canadiana: Canadian Red Cross Heat Info Hotline, 416 480 2615.

416.338.7600
toronto.ca/health
Toronto Public Health

PH1005SS131PortugueseDrugsand Alcohol

Conselhos de segurança para combater o calor

Calor, Droga, Medicamentos e Álcool

Desfrute o Verão em segurança

Portuguese – Beat the Heat – Drugs and Alcohol

416.338.7600
toronto.ca/health
Toronto Public Health

No Verão, o calor intenso combinado a um nível elevado de humidade e ao Deem ter cuidados redobrados, asseguintes pessoas:

Devem ter cuidados redobrados, as seguintes pessoas:

- quem beber muito álcool;
- quem consumir drogas ilegais;
- quem tomar medicamentos para problemas de saúde mental;
- os idosos;
- quem tiver problemas de coração ou dos pulmões.

Quando se tomam certos medicamentos, o nosso corpo tem dificuldade em controlar a temperatura. Se estiver a tomar dois ou mais medicamentos, pode estar a correr um risco ainda mais elevado de vir a ficar doente devido ao calor. Leia o folheto «Os medicamentos e o calor».

O calor intenso e os altos níveis de humidade no Verão podem ser também muito perigosos para:

- os idosos;
- as pessoas que sofrem de doença crónica (p. ex., diabetes, doença cardíaca, doença respiratória), ou que não podem mover se ou mudar de posição por si próprias;
- as crianças de tenra idade e em idade pré-escolar;
- as pessoas que fazem exercício físico intenso ou que fazem um trabalho extenuante ao ar livre;
- as pessoas que tomam certos medicamentos, por exemplo, para problemas de saúde mental;
- as pessoas sem abrigo ou alojadas em condições precárias.

Como evitar doenças provocadas pelo calor:

- Beba muita água e sumos, mesmo que não tenha sede. Evite bebidas alcoólicas, o café e colas.
- Use roupas largas e leves e um chapéu.
- Evite o sol. Se tiver de sair, procure a sombra tanto quanto possível.
- Leve as coisas devagar e descanse. Se tiver de andar bastante, tente fazê lo logo de manhãzinha ou pela tardinha.
- Vá para locais com ar condicionado, como centros comunitários e centros de acolhimento/aconselhamento (drop-ins).
- De vez em quando, tome um banho de chuveiro de água fresca. Alguns centros de acolhimento/aconselhamento e centros recreativos têm chuveiros públicos.
- Faça por passar algum tempo perto do lago, ou à beira lago, onde é mais fresco.
- Se dormir ao ar livre durante o dia, procure um lugar onde haja sombra durante algumas horas. Lembre se de que a luz do Sol se desloca.

Peça ajuda a uma pessoa amiga, a um familiar ou médico/a se tiver estes sintomas de doença provocada pelo calor:

- respiração rápida ou dificuldade em respirar;
- fraqueza, tonturas ou desfalecimento;
- mais cansaço do que é hábito;
- dor de cabeça;
- confusão/perturbações da vista;
- náuseas.

Eis como pode ajudar algué que fique doente devido ao calor:

- peça ajuda;
- retire a roupa que a pessoa tiver a mais;
- refresque a pessoa com água tépida, com a ajuda de uma esponja ou dando lhe um banho;
- leve a pessoa para um local mais fresco;
- dê lhe a beber pequenos goles de água fresca, mas não água gelada.

Em períodos de calor extremo, mesmo só algumas horas num ambiente mais fresco faz baixar a temperatura interior do corpo e ajuda a salvar vidas.