

# Combater o calor

## Plano de proteção durante o tempo quente para senhorios

### 3 medidas simples

Setembro 2011

Como proprietário ou senhorio de um imóvel residencial, você poderá desempenhar um papel importante ao proteger os inquilinos vulneráveis do excesso de calor. As três medidas simples indicadas a seguir ajudarão a evitar doenças relacionadas com o calor e também a morte.

#### 1ª Medida – Conhecer os riscos

**Embora o calor excessivo possa constituir um risco para a saúde de qualquer indivíduo, há pessoas para quem é maior o risco de contraírem alguma doença relacionada com o calor e que beneficiariam do acesso a um local com ar condicionado no interior do edifício onde pudessem receber uma chamada telefónica ou alguma visita a confirmar que estão bem.**

Os indivíduos que correm mais riscos de contraírem alguma doença relacionada com o calor são principalmente os seguintes:

- adultos com idade mais avançada
- bebés e crianças pequenas
- pessoas com doenças crónicas (problemas cardíacos ou respiratórios), com mobilidade física limitada e com determinadas doenças mentais
- pessoas que tomam determinados medicamentos
- pessoas que trabalham ou praticam exercício ao ar livre
- pessoas que vivem sós

#### 2ª Medida – Criar um plano

**Antes do verão chegar, crie um plano de proteção para o seu edifício durante o tempo quente.**

- Procure ter no edifício uma sala comum com ar condicionado que sirva para refrescar as pessoas.
- Preencha o **aviso de segurança sobre o calor no verão** indicando onde se situa a sala comum e afixe-o num local que seja visível pelos inquilinos. Para obter um exemplar desse tipo de **aviso**, consulte o sítio Web [www.toronto.ca/health](http://www.toronto.ca/health) e clique sobre o termo “Calor”, no índice de A a Z.
- Informe os inquilinos sobre a maneira de se protegerem do calor excessivo e os sintomas das doenças relacionadas com o calor.
- Esteja atento aos inquilinos para quem é maior o risco de contraírem doenças relacionadas com o calor, sobretudo os que vivem sós, os que têm mobilidade reduzida e os que sofrem de determinadas doenças crónicas.
- Saiba onde está situado o local com ar condicionado mais próximo ou a sala para as pessoas se refrescarem.

#### 3ª Medida – Tomar medidas

**Tome medidas ao longo do verão, sobretudo nos dias de sobreaviso em situações de calor excessivo.**

- Procure ter uma sala onde os inquilinos possam refrescar-se e escapar ao calor.
- Afixe o **aviso de segurança sobre o calor no verão** em local bem visível pelos inquilinos e indique a localização da referida sala.
- Acompanhe com regularidade os inquilinos que correm mais riscos de contraírem alguma doença relacionada com o calor.
- Incentive os residentes a utilizarem a sala para se refrescarem existente no edifício ou um local com ar condicionado.
- Lembre os inquilinos para se manterem hidratados e dê-lhes outras sugestões para combater o calor.
- Ligue 911 se houver algum inquilino com temperatura corporal elevada e estiver desorientado, deixou de transpirar ou está inconsciente. Enquanto aguarda pela chegada do serviço de urgência, mude a pessoa para um local mais fresco, aplique-lhe água fria sobre as zonas mais amplas da pele e mantenha a pessoa ventilada.

PORTUGUESE-BEAT THE HEAT-Hot Weather Protection Plan.3Simple Steps