

Combater o calor

Formas de combater o calor

Setembro 2011

As doenças relacionadas com o calor podem ser evitadas. Apesar de o calor extremo poder representar um risco para a saúde de qualquer indivíduo, procure telefonar ou visitar pessoas para quem é maior o risco de contraírem doenças relacionadas com o calor, confirmando se elas se encontram bem de saúde.

As pessoas que correm mais riscos de contraírem doenças relacionadas com o calor são as seguintes:

- idosos
- bebés e crianças jovens
- pessoas com doenças crónicas (por exemplo: problemas cardíacos ou respiratórios), com restrições da mobilidade física e com determinadas doenças mentais
- pessoas que tomam determinados medicamentos
- pessoas que trabalham ou praticam exercício ao calor
- pessoas sem abrigo e de baixo rendimento

Como evitar doenças relacionadas com o calor:

- Beba muita água fria mesmo antes de sentir sede
- Encaminhe-se para um local com ar condicionado (centro comercial, biblioteca ou centro comunitário)
- Vista roupa folgada, de cores claras e que deixe transpirar o corpo. Quando estiver ao ar livre, use um chapéu com abas largas
- Evite o sol, fique à sombra ou use uma sombrinha
- Reprograme ou marque atividades ao ar livre para os momentos mais frescos do dia
- Tome banhos mornos, de duche ou na banheira, ou utilize toalhas húmidas e mornas para arrefecer
- Feche as persianas ou as cortinas, impedindo assim a entrada do sol durante o dia
- Prepare refeições sem utilizar o forno, principalmente se não tiver ar condicionado
- Use uma ventoinha próximo da janela para permitir a entrada de ar mais fresco vindo do exterior
- Nunca deixe pessoas ou animais domésticos no interior de automóveis estacionados nem debaixo da luz do sol direta
- Consulte o médico ou o farmacêutico em relação aos medicamentos que possam aumentar o risco de exposição ao calor
- Telefone ou visite familiares, pessoas amigas ou vizinhos em situação de risco, principalmente indivíduos da terceira idade que vivem sós, e verifique se tais pessoas bebem bastantes líquidos e se estão ao fresco

Esteja atento aos sintomas de doenças relacionadas com o calor, os quais englobam:

- tonturas ou desmaios
- náuseas ou vómitos
- dores de cabeça
- respiração e ritmo cardíaco acelerados
- sede excessiva

Se tiver os sintomas indicados, mude-se para um local fresco e beba água. Se os sintomas persistirem, vá ao médico.

O golpe de calor é considerado uma urgência médica. Por isso, quando sentir que alguém apresenta temperatura elevada, aparenta sinais de confusão, deixou de suar ou está inconsciente, ligue 911. Enquanto aguarda pela chegada dos serviços de urgência, auxilie a pessoa procedendo do seguinte modo:

- Desloque a pessoa para um local mais fresco, se for possível
- Aplique água fria sobre uma zona mais ampla da pele ou sobre a roupa
- Mantenha a pessoa ventilada

PORTUGUESE-BEAT THE HEAT-How to Beat the Heat