



Se de repente se sentir mal:

O calor muito acentuado faz perder muita água e sais minerais! Se essas perdas não forem compensadas corretamente, corre graves riscos; os primeiros sinais de alerta são:

- › Cãibras a nível dos membros superiores e inferiores e do abdómen
- › Em situações mais graves: vertigens, tonturas, fraqueza, insónia inabitual

Cesse todas as atividades, mantenha-se em lugar fresco e beba líquidos. Caso os sintomas não desapareçam no espaço de uma hora, contacte imediatamente com o seu médico de família

**Para qualquer pergunta ou
informação suplementar ligue:**

Telefone: 247-85650

www.sante.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

› Vaga de calor, saúde em perigo ‹

O Verão é frequentemente acompanhado por uma vaga de grande calor que pode provocar problemas de saúde a algumas pessoas frágeis.

São sobretudo:

- › Pessoas idosas
- › Crianças de tenra idade
- › Pessoas que sofram de doenças crónicas, tais como doenças cardiovasculares, doenças renais, doenças do foro psiquiátrico, etc

É por isso muito importante respeitar certas regras em caso de vagas de grande calor.



Aconselhamos:

Antes da chegada do verão

- › Verificar se as janelas expostas ao sol dispõem de proteções exteriores, de cortinas ou de estores que permitam protegê-las, a fim de limitar os efeitos do calor
- › Verificar o bom funcionamento do seu frigorífico
- › Informar-se onde se situam locais com ar condicionado perto de sua casa
- › Se sofrer de uma doença crónica, ou se estiver a fazer um tratamento à base de medicamentos, pergunte ao seu médico se deverá tomar precauções especiais

O serviço de meteorologia do aeroporto do Luxemburgo anuncia com alguns dias de antecedência a chegada da vaga de calor

- › Ouça a rádio: poderá ouvir as previsões atualizadas e receber as recomendações sobre como se deverá proteger dos efeitos do calor.
- › Verifique se dispõe em casa de bebidas em quantidade suficiente
- › Areje bem a casa nas horas de menos calor, sobretudo durante a noite.

Quando a vaga de calor se tiver instalado na nossa região



- › Evite sair durante as horas de maior calor; mantenha-se dentro de casa, nas divisões mais frescas (exemplo: cave)
- › Se a sua casa se tornar demasiado quente, tente passar pelo menos duas a três horas por dia num local fresco ou com ar condicionado (supermercado, cinema,...)
- › Tome duchas ou banhos parciais (p.ex. mãos, pés) refrescantes durante o dia
- › Feche as persianas, cortinas e estores das janelas expostas ao sol
- › Mantenha fechadas as portas exteriores e janelas sempre que a temperatura exterior ultrapasse a temperatura interior; areje a casa ao fim da tarde, à noite ou de manhã cedo
- › Se tiver de sair, mantenha-se à sombra, use roupa clara, leve e ampla, de preferência em algodão ou linho; cubra a cabeça
- › Beba regularmente pequenas quantidades de líquidos (2–4 vezes por dia), sem esperar que tenha sede: no mínimo **1,5 litros água** rica em sais minerais por dia. Além disso, pode consumir bebidas ligeiramente açucaradas: sumo diluído a metade com água, infusões ligeiramente açucaradas (um cubo de açúcar por chávena), caldos de legumes sem gordura. Limite ao máximo o consumo de café ou de chá, bebidas demasiado ricas em açúcar ou cafeína, que têm efeitos diuréticos.
- › Alimente-se normalmente; se não tiver fome, divida a refeição; coma fruta diariamente, legumes crus, saladas ou legumes para abastecer o organismo com sais minerais.
- › Se, como pessoa a risco, vive sozinha, peça a alguém que o/a venha visitar regularmente.