



Ondas de Calor

As Ondas de Calor ocorrem quando, durante alguns dias consecutivos, as **temperaturas são superiores à média da época.**

É **prejudicial para a Saúde**, podendo causar Exaustão, Hipertermia, Insolação, Desidratação, lesões na vista e/ou problemas de pele graves e para o **Ambiente**, pois cria condições propícias a Incêndios Rurais.

Todos/as devemos ter especial atenção, muito particularmente, os seguintes Grupos de Risco: **bebés, idosos e doentes.**

Medidas de Autoproteção

- Aumente o consumo de água, mesmo que não tenha sede.
- Evite bebidas alcoólicas, gaseificadas ou com cafeína.
- Faça refeições leves e mais frequentes.
- Permaneça num ambiente fresco.
 - Em casa, durante o dia, mantenha as persianas fechadas de modo a permitir a circulação de ar e, durante a noite, abra bem as janelas para que a mesma arrefeça.
 - Na rua, recorra a uma sombra.
 - No trabalho, se possível, recorra ao ar condicionado.
- Evite a exposição direta ao sol, principalmente nas horas de mais calor.
 - Se tiver que o fazer, proteja-se utilizando óculos de sol, roupas leves e de cores claras.
 - Em viagens de automóvel, evite percursos longos e ficar no interior do carro desnecessariamente, fazendo paragens para beber água, descansar e procurar um local fresco.
- Evite atividades que exijam demasiado esforço físico.

SOMOS TODOS PROTEÇÃO CIVIL!



Em Caso de Emergência: Ligue 112