



# COMBATA O CALOR EXTREMO

MORTES CAUSADAS PELO CALOR PODEM SER PREVENIDAS

## O QUÊ?

O calor extremo ou ondas de calor ocorrem quando a temperatura atinge níveis extremos ou quando a combinação do calor e humidade do ar se tornam sufocantes.

## ONDE?



Casas sem ar condicionado



Carros



Locais de construção

## VOCÊ SABIA?

- Aqueles que vivem em **zonas urbanas** estão mais expostos às ondas de calor que aqueles que vivem em zonas rurais.
- As **queimaduras solares** podem atrasar significativamente a capacidade de arrefecimento da pele.
- Existe um **aumento de morbilidade e mortalidade** associado a fenómenos climáticos extremos.
- Nos períodos de calor elevado (**nível de alerta amarelo ou vermelho**) verifica-se uma maior procura dos serviços de urgência ou emergência e uma maior mortalidade.

## QUEM?



Grávidas



Trabalhadores no exterior



Desportistas



Crianças



Idosos



Turistas



Sem Abrigo



Doentes Crónicos

## COMO EVITAR?



Evite a exposição solar entre as 11h e as 16h



Utilize vestuário leve, fresco e largo



Mantenha-se hidratado. Evite bebidas com açúcar ou alcoólicas



Mantenha-se fresco, de preferência, em locais com ar condicionado



Utilize chapéu de abas e óculos solares com proteção UVA e UVB



Durante o calor extremo a temperatura no interior do seu carro pode ser fatal!

Temperatura exterior 26°



20 minutos



40 minutos



60 minutos

## ALERTAS DE CALOR | CONHEÇA A DIFERENÇA

DGS / ARSN POSSUI UM PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA AS TEMPERATURAS EXTREMAS ADVERSAS MÓDULO CALOR (PCTEA) QUE É ATIVADO DE 15 DE MAIO A 30 DE SETEMBRO

VERDE

Temperatura normal para a época do ano

AMARELO

Temperaturas elevadas. Possíveis efeitos na saúde

VERMELHO

Temperaturas muito elevadas. Possíveis efeitos graves na saúde

