



# 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.

## QUEM?



Grávidas



Trabalhadores no exterior



Desportistas



Crianças



Idosos



Turistas



Sem Abrigo



Doentes Crónicos

## ONDE?



Casas sem ar condicionado



Carros



Locais de construção

## 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°



## 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

MODERADO

Temperatura normal para a época do ano

### AMARELO

Temperaturas elevadas  
Possíveis efeitos na saúde

### VERMELHO

ELEVADO

Temperaturas muito elevadas  
Possíveis efeitos graves na saúde

## 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.