



Sugestões para evitar doenças relacionadas com o calor

Portuguese translation of "Tips for Preventing Heat-Related Illness" (www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat/heattips.asp)

A melhor defesa é a prevenção. Seguem-se algumas sugestões de prevenção:

- Beba mais líquidos (sem álcool), independentemente do seu nível de actividade. Não espere até ter sede. Advertência: Se o seu médico limitar geralmente a quantidade de líquidos que bebe ou lhe receitar diuréticos, pergunte quanto deve beber quando o tempo está quente.
- Não beba líquidos que contêm cafeína, álcool ou grandes quantidades de açúcar — de facto, estes provocam a perda de água do corpo. Evite igualmente bebidas muito frias, uma vez que podem provocar câibras no estômago.
- Não fique no exterior e se possível, permaneça num local com ar condicionado. Caso a sua casa não disponha de ar condicionado, dirija-se para um centro comercial ou biblioteca — algumas horas com ar condicionado podem ajudar o seu corpo a manter-se mais fresco quando regressar ao calor. Contacte os serviços de saúde da sua zona para saber se existem abrigos de alívio de calor na sua área.
- As ventoinhas eléctricas podem proporcionar conforto, mas quando a temperatura estiver próxima dos 32°C, as ventoinhas não previnem as doenças relacionadas com o calor. Um duche ou banho frio ou deslocar-se para um local com ar condicionado é uma forma muito melhor de se refrescar.
- Vista roupa leve, de cores suaves e não apertadas.
- NUNCA deixe ninguém num veículo estacionado e fechado.
- Embora qualquer pessoa possa sofrer de doenças relacionadas com o calor em qualquer altura, algumas pessoas correm mais riscos do que outras. Vigie regularmente:
 - Bebés e crianças pequenas;
 - Pessoas com idade igual ou superior a 65 anos;
 - Pessoas que têm uma doença mental;
 - Pessoas fisicamente doentes, principalmente com doenças cardíacas ou tensão alta.
- Visite os adultos em risco pelo menos duas vezes por dia e preste atenção a quaisquer sinais de exaustão por calor ou insolação. Obviamente que os bebés e as crianças pequenas necessitam de ser vigiados com mais frequência.

Caso tenha de estar no calor:

- Limite a sua actividade no exterior às horas da manhã ou da noite.
- Reduza os exercícios. Caso tenha de se exercitar, beba dois a quatro copos de líquidos frescos e sem álcool por hora. Uma bebida de desporto pode substituir o sal e os minerais que perde na transpiração. Advertência: Caso esteja a seguir uma dieta com baixo teor de sal, consulte o seu médico antes de ingerir uma bebida de desporto. Lembre-se igualmente da advertência na primeira "sugestão" (acima).
- Tente descansar muito em áreas com sombra.

Sugestões para evitar doenças relacionadas com o calor

(continuação da página anterior)

- Proteja-se contra o sol utilizando um chapéu de aba larga (que o mantém igualmente mais fresco), óculos de sol e protector solar de factor 15 ou superior (os produtos mais eficazes têm “largo espectro” ou “protecção UVA/UVB” indicado nos seus rótulos).

For more information, visit www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat
or call CDC at 800-CDC-INFO (English and Spanish) or 888-232-6348 (TTY).