

*Assegure meios para enfrentar uma onda de calor*

**As crianças  
são mais sensíveis ao calor  
Correndo risco de  
desidratação rápida**

**Sinais de Gravidade:**

***Sonolência ou agitação não habitual;***

***Recusa ou impossibilidade de beber;***

***Cor anormal da pele;***

***Febre superior a 40º;***

***Perturbações da consciência.***

**Para mais informações contacte:**

A Equipa do Serviço de Saúde Pública do seu  
Centro de Saúde

Ou

Centro de Atendimento do Serviço Nacional  
de Saúde "SAÚDE 24" telefone 808242424  
(custo de chamada local)

Ou

Aceda ao sítio da Direcção-Geral da Saúde  
em [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)

DEPARTAMENTO DE SAÚDE PÚBLICA E PLANEAMENTO DA  
ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DE SAÚDE DO CENTRO, IP  
AV. D. AFONSO HENRIQUES, 141  
3000-011 COIMBRA  
TELEFONE 239 488 284 FAX 239 488 289  
E-MAIL: SAUDEPUBLICA@ARSCENTRO.MIN-SAUDE.PT



*Preserve a saúde  
das Crianças*



## Antes (da onda de calor)

Colocar ou inspeccionar e reparar persianas, estores e toldos que protejam e sombreiem janelas e portas

Providenciar, pelo menos, uma sala com climatização, destinada à permanência das crianças durante uma possível onda de calor

Estudar as possibilidades de limitar as entradas de calor dentro das salas

Colocar termómetros para medir a temperatura ambiente

Acautelar as condições de armazenamento e conservação dos alimentos

Assegurar o aprovisionamento de água e gelo

Assegurar a formação e informação dos cuidadores.



## Durante (Uma onda calor)

- Fechar as portadas e as cortinas das janelas das fachadas mais expostas ao sol durante todo o período em que as crianças se encontram no edifício;

- Verificar a temperatura das divisões e encontrar uma solução que permita tornar o local mais fresco;

- Ao fim do dia, provocar as correntes de ar quando a temperatura no exterior for inferior àquela que se verifica no interior do edifício.

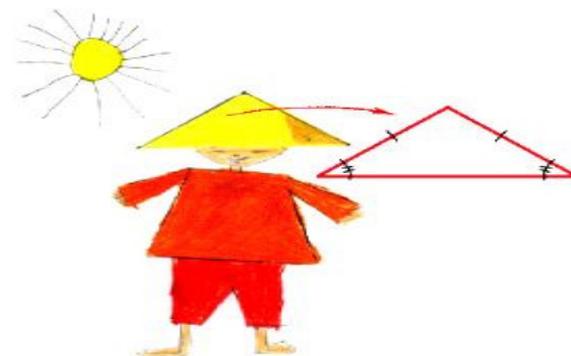
### **Organize-se :**

#### **Para proteger**

Nos dias de muito calor deixar os bebés e as crianças com vestuário leve, particularmente durante o período em que estão a dormir, sem os cobrir com lençóis ou cobertores;

Evitar as saídas para o exterior durante os picos de calor, particularmente se se tratar de um lactente;

Em caso de saída, vestir as crianças com roupas leves, largas e de preferência de cores claras, cobrindo as partes expostas da pele, sem esquecer um chapéu.



Utilizar de forma abundante e regular um protector solar com um índice elevado (superior a 30);

Aconselhar os pais a não deixar nunca crianças dentro de carros fechados.

#### **Para refrescar**

Privilegiar os espaços protegidos e frescos (idealmente 5°C abaixo da temperatura ambiente);

Dar banhos frequentes durante o dia com uma água a uma temperatura 1º ou 2º C abaixo da temperatura corporal.

#### **Para alimentar**

Fazer com que as crianças e bebés bebam água regularmente para além daquela que bebem no seu regime alimentar habitual, mesmo no caso em que não haja solicitação;

Vigiar a qualidade da alimentação;