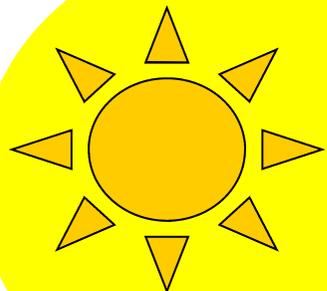


QUE
FAZER



Medir rapidamente a temperatura corporal

Refrescar o mais rápido possível
(fazendo um duche de água tépida ou envolvendo-os com toalhas húmidas)

Transferir os idosos para uma divisão climatizada

Dar água se estiver consciente

Nebulizar com água fresca (1 a 2º C abaixo da temperatura corporal)

Não utilizar aspirina ou paracetamol

Contactar o médico

Para mais informações contacte:

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

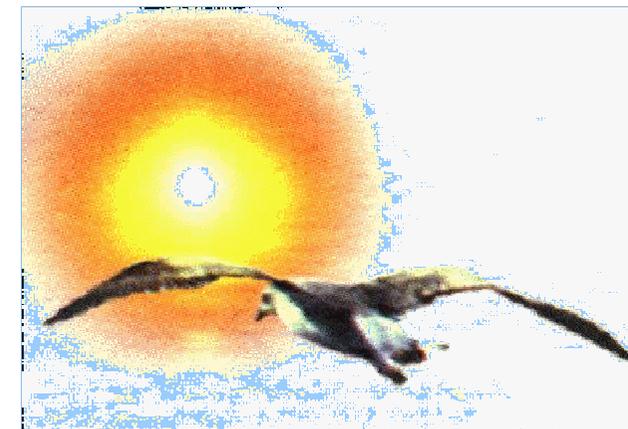
Ou

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

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



Idosos Recomendações A Cuidadores



Colocar termómetros para monitorizar a temperatura

Adequar o vestuário (leve e amplo)

Evitar que os idosos permaneçam nas divisões mais expostas ao sol e identificar as divisões mais difíceis de refrescar



Assegurar uma divisão que esteja permanentemente mais fresca, para acolher os idosos em caso de necessidade

Elaborar ementas com elevado teor de água e ricas em sais minerais (frutas, legumes crus, sopa e pão) e fraccionar as refeições ao longo do dia.

Evitar bebidas açucaradas, ricas em cafeína, gaseificadas e alcoólicas



Acautelar o aprovisionamento de água e gelo

Acautelar as condições de armazenamento dos alimentos e a sua conservação (frigoríficos e arcas congeladoras)

Com Temperaturas muito elevadas:

Conduzir os idosos para as divisões mais frescas, pelo menos três horas por dia

Fechar as janelas e outros meios de protecção, principalmente nas fachadas expostas ao sol.

Planificar a ingestão de líquidos, tendo em atenção três grupos

Os que são capazes de beber sozinhos (necessitam apenas ser estimulados)

Os que necessitam de ajuda parcial (estar atento controlando as ingestões regulares)

Os que têm problemas de deglutição (hidratar por sonda naso-gástrica ou soro intravenoso, conforme prescrição médica)



Incentivar o duche com água tépida com maior frequência

Provocar correntes de ar tendo cuidado de não provocar efeitos prjudiciais nos idosos

Supervisionar a temperatura das divisões

Evitar as bebidas alcoólicas, com forte teor de cafeína, adocicadas ou gaseificadas

Suprimir todas as actividades físicas e as saídas nas horas de maior calor

ESTAR ATENTO A

Modificações do comportamento Habitual

Grande fraqueza ou grande fadiga

Temperatura corporal elevada

Dores de cabeça, vertigens, desorientação, indisposição, convulsões

Náuseas, vômitos, diarreia

Dificuldade recente em se mobilizar

Cãibras musculares

