

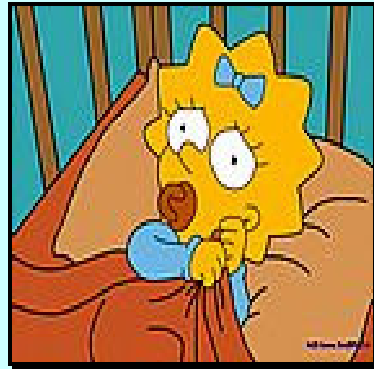
## O QUE É UMA ONDA DE CALOR?

Uma onda de calor corresponde a um período de alguns dias da época estival, com temperaturas máximas superiores à média usual para a época.

### GRUPOS DE RISCO:

Os bebés e crianças são especialmente sensíveis ao calor, pois possuem uma pele muito delicada e os seus mecanismos de regulação da temperatura corporal são ainda imaturos.

Desidratam com muita facilidade, pelo que se deverá ter em atenção os seguintes conselhos:

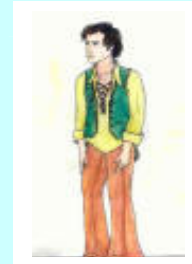


### O QUE FAZER EM DIAS DE MUITO CALOR?



- ✓ Dar a beber água com regularidade, mesmo que a criança não sinta sede;

- ✓ Procure manter as crianças dentro de casa ou em locais frescos. Se tiver de sair à rua nas horas de maior calor, proteja-as com um chapéu ou lenço;



- ✓ Vista-as com roupas leves de algodão e de cores claras. As cores escuras absorvem maior quantidade de calor. Evitar usar vestuário com fibras ou lã, pois provocam muita transpiração, podendo levar à desidratação;

- ✓ Um pequeno duche de água tépida arrefece rapidamente o seu corpo, aumentando o seu conforto. Se o seu corpo estiver muito quente não deve tomar banho com água muito fria;

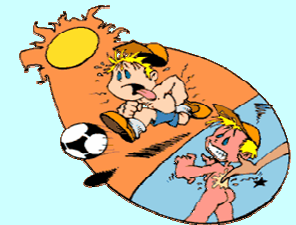


### SE FOR À PRAIA:



- ✓ Faça-o nas primeiras horas da manhã ou ao fim do dia;

- ✓ Mantenha-as à sombra, com chapéu, e aplique cremes de protecção solar adequados (grau de protecção recomendado pelo seu médico ou farmacêutico).



### SE VIAJAR:



- ✓ Faça-o de preferência a horas de menos calor ou à noite;



✓ Nunca viaje com as janelas totalmente fechadas, a não ser que o seu carro possua ar condicionado;

✓ Quando viajar de automóvel, faça-o por períodos curtos. Se tiver de fazer grandes viagens, leve consigo água ou outros líquidos não açucarados em quantidades suficientes;



✓ **Se viajar com bebés**, tenha em atenção que o leite é a sua refeição habitual e que no intervalo entre as mamadas devem beber bastante água;

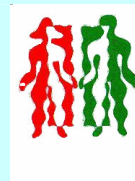
✓ **Se viajar com crianças**, mantenha-as o mais arejado possível, vestindo-lhes o mínimo de roupa e dando-lhes frequentemente água a beber. **Nunca as deixe fechadas no interior do automóvel, ainda que por um curto período de tempo!**



Para esclarecer eventuais dúvidas contacte:

**Serviço Saúde 24**

**808 24 24 24**



**ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DE SAÚDE  
DO NORTE, I. P.**

## ONDAS DE CALOR

### CUIDADOS

### COM CRIANÇAS E BEBÉS



**DEPARTAMENTO DE SAÚDE PÚBLICA**