



ALERTA VERMELHO: ORIENTAÇÕES TÉCNICAS

TEMPERATURAS MUITO ELEVADAS PARA A ÉPOCA DO ANO COM PROVÁVEIS EFEITOS GRAVES SOBRE A SAÚDE DA POPULAÇÃO E EM ESPECIALGRUPOS VULNERÁVEIS

Reforçar as recomendações para fazer face aos possíveis efeitos do calor sobre a saúde das populações (em especial grupos vulneráveis e de risco previamente identificados), dirigidas à população, aos profissionais e serviços de saúde e a outros parceiros relevantes - nomeadamente, autarquias, IPSS e comunicação social.

Garantir o acompanhamento dos grupos vulneráveis (idosos institucionalizados, acamados e isolados e crianças de tenra idade) mediante contactos regulares (telefonemas, visitas domiciliárias, etc).

Garantir a articulação com as entidades relevantes na gestão do risco (nomeadamente autoridades administrativas, protecção civil municipal, bombeiros, autoridades policiais, etc.)

Promover, quando exequível e necessário, o transporte dos indivíduos em risco para os locais de abrigo previamente identificados e assegurar a funcionalidade dos mesmos.

Promover o reforço da capacidade de resposta das unidades prestadoras de cuidados de saúde tendo em vista o aumento previsível da sua utilização.

Assegurar a recolha e processamento de informação relevante (morbimortalidade).

Assegurar os circuitos de informação e comunicação com os serviços distritais e regionais de saúde pública.

Informar a população das medidas de prevenção e controlo empreendidas e a empreender.

SUGESTÕES DE RECOMENDAÇÕES À POPULAÇÃO

Reforçar os cuidados especiais com os muito novos (bebés) e os mais idosos e com os que estão debilitados (doentes do coração, doentes renais, diabéticos, doentes do foro respiratório, doentes renais, doentes hipertensos, doentes psiquiátricos, pessoas acamadas, etc.)

Reforçar os contactos com indivíduos vivendo isoladamente ou em más condições de conforto térmico.



Ministério da Saúde



ALERTA VERMELHO: ORIENTAÇÕES TÉCNICAS (continuação)

Reforçar a recomendação da ingestão de líquidos, água, sumos de fruta, ou outras bebidas não açucaradas à temperatura ambiente;

Fazer refeições frescas e leves;

Evitar bebidas alcoólicas, com gás ou cafeína;

Usar roupa de algodão, leve e de cor clara;

Preferir locais à sombra, bem ventilados ou com ar condicionado;

Repousar em locais frescos e arejados entre as 12.00 horas e as 16.00 horas;

Programar as actividades no exterior para horas mais frescas;

Tomar um banho tépido no período de maior calor;

Usar chapéu de abas largas;

Favorecer a ventilação no quarto de dormir;

Reduzir a roupa da cama, usar apenas um lençol para se cobrir;

Mantenha-se informado e siga as orientações transmitidas pelos serviços de saúde, através da comunicação social.

SRSP_ARSC 04/2007