

Conselhos de primeiros socorros durante ondas de calor

Risco de saúde	Sintomas	Como ajudar
<p>Desidratação: quando o seu corpo perde mais água do que consome, normalmente resulta em suor em tempo quente</p>	<ul style="list-style-type: none"> - boca seca - tonturas e confusão - dores de cabeça - redução de urina ou urina escura 	<p>Beba muita água e evita álcool ou cafeína uma vez que podem tornar a desidratação pior.</p> 
<p>Exaustão devido ao calor: causada por suor excessivo e resultante numa perda de sais e fluidos corporais</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - tonturas e confusão - dores de cabeça - suores e pele pálida, húmida ou fria - náuseas - cãibras nos braços, pernas ou estômago - respiração e pulsação rápidas 	<p>Ajude a pessoa a ir para um local fresco e deixe-a descansar com as pernas levantadas.</p> <p>Dê-lhe muita água para beber, que irá substituir os fluidos perdidos. Se as tiver, bebidas isotónicas irão ajudar a substituir os sais perdidos com o suor.</p> <p>Mesmo se a pessoa aparentar estar totalmente recuperada, deverá procurar aconselhamento médico. Se o estado de saúde piorar, contactar o 999 para ajuda de emergência.</p>
<p>Golpe de calor: quando a temperatura corporal se torna perigosamente alta e o corpo não consegue arrefecer por si só, devido a exposição prolongada ao calor</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - pele seca, vermelha e quente - dores de cabeça, tonturas ou sentir-se confuso(a) e/ou inquieto(a) - estado em deterioração rápida levando a falta de resposta - temperatura corporal acima de 40°C 	<p>Contacte imediatamente o 999 ou peça a alguém que o faça.</p> <p>Coloque a pessoa rapidamente num ambiente frio e remova a roupa exterior. Embrulhe a pessoa em roupas frias ou num lençol molhado. Coloque água, de forma contínua, sobre o lençol ou sobre as roupas.</p> <p>Se não houver um lençol disponível, pode ainda abanar a pessoa ou passar na pessoa uma esponja com água fria. Mantenha a pessoa fresca enquanto aguarda a chegada de ajuda.</p> <p>Se a temperatura voltar ao normal e não se sentir quente ao toque, pode parar de arrefecer a pessoa. Substitua o lençol molhado por um seco e ajude a pessoa a descansar.</p>
<p>Queimadura solar: danos na pele causados por demasiada exposição ao sol</p>	<ul style="list-style-type: none"> - pele vermelha e dolorosa (estes sintomas podem demorar até cinco horas a surgir) 	<p>Retire a pessoa do sol e encoraje-a a beber goles de água fria. Arrefeça a pele afetada com água fria ou encoraje a pessoa a tomar um banho frio durante 20 minutos. Calamina e loção pós-solar poderão aliviar a pele.</p>
<p>Febre do feno: reação alérgica causada por elevados níveis de pólen. O tempo quente e solarengo pode aumentar os níveis de pólen no ar, portanto, é importante ver as atualizações na previsão do tempo weather forecast</p>	<ul style="list-style-type: none"> - espirros - comichão nos olhos - corrimento no nariz 	<p>A maioria dos sintomas pode ser tratada com medicamentos chamados anti-histamínicos que ajudam a aliviar os sintomas de alergias.</p> <p>Outras medidas incluem: utilizar óculos de sol fechados para evitar a entrada de pólen nos olhos, tomar duche e mudar de roupa após ter estado na rua para retirar o pólen e manter-se em casa quando os níveis de pólen estão altos.</p>