

# Plano contingência para ondas de calor

Recomendações para cuidadores de idosos, doentes crónicos ou dependentes em domicílio:

Cuidados a ter em caso de previsão de ondas de calor **Alertas amarelo, laranja e vermelho**

Certifique se que o utente tem conhecimento do alerta e das recomendações emitidas;

Repita as recomendações habituais:

- ✓ Fechar as persianas e não abrir as janelas durante o dia;
- ✓ Não sair durante as horas de maior calor, das 12h às 17horas;
- ✓ Beber muitos líquidos, mínimo de 1,5lt de água;
- ✓ Em caso de perda de apetite durante as principais refeições, comer várias vezes ao dia;
- ✓ Refrescar se com o auxílio de toalhas humedecidas;
- ✓ Vestir roupas largas, preferencialmente de algodão;

Esteja atento a todos os sinais de alerta de esgotamento devido ao calor.

## Sinais de alerta

- ✓ Alteração do comportamento habitual;
- ✓ Perturbações no sono;
- ✓ Dores de cabeça, vertigens, náuseas, vómitos e diarreia;
- ✓ Fadiga acentuada, sensação de mal-estar;
- ✓ Dificuldades de mobilização ou em permanecer sentado;
- ✓ Cãibras musculares.

Se a temperatura da pessoa for superior a 38.5oC ou manifestar algum sinal de alerta, deverá alertar o médico assistente ou os primeiros socorros - 112

