



**LOURES**  
CÂMARA MUNICIPAL



# Comunicado

Nº 01

Julho 2016

## PROTEJA-SE DO CALOR

### INFORMAÇÃO GERAL À POPULAÇÃO

O tempo quente está a chegar, por essa razão temos de ter alguns cuidados com o nosso organismo.

Quando a temperatura ambiente sobe, o organismo transpira para manter a sua temperatura dentro de parâmetros normais. Porém, numa situação de transpiração excessiva, o corpo pode desidratar, conduzindo a situações de alerta em termos de saúde.

A exposição intensa e continuada ao calor pode provocar perturbações no organismo, nomeadamente câibras, golpes de calor e outras situações, que pela sua gravidade, implicam o recurso a cuidados médicos de emergência.

#### AUMENTE A SUA ATENÇÃO

### COLABORE NA PREVENÇÃO

#### MEDIDAS DE PREVENÇÃO E AUTOPROTEÇÃO:

- Aumentar a ingestão de água, ou sumos de fruta natural sem açúcar;
- Evitar bebidas alcoólicas, gaseificadas, com cafeína, ou ricas em açúcar;
- Comer mais vezes ao dia e fazer refeições ligeiras;
- Evitar a exposição ao sol em horas de maior calor, permanecendo em ambiente fresco, ou com ar condicionado;
- Tomar duche de água tépida no período de maior calor, evitando contudo, as mudanças bruscas de temperatura;
- Usar roupa larga e solta, de preferência em algodão e com cores claras;
- Usar óculos e chapéu, sempre que se passear ao ar livre;
- Nunca deixar crianças, doentes ou idosos dentro de veículos expostos ao sol;
- Ter atenção especial à população mais vulnerável (recém-nascidos, crianças, idosos e doentes);
- Usar menos roupa na cama, sobretudo no caso de bebés e doentes acamados.

### COLABORE, A PROTEÇÃO CIVIL COMEÇA EM SI !

**SOS – 800 966 112**

**14/07/2016**

**Lista de distribuição:** CML; CMLintranet; SIMAR; Entidades diversas: Águas de Lisboa e Vale do Tejo; A.Saúde; Rádio Horizonte Tejo; Juntas de Freguesia; Agrupamentos de Escolas; Centros de dia.

1/1



Câmara Municipal de Loures

**Serviço Municipal de Proteção Civil de Loures**

Rua da Carapuça – Casal das Lages – 2670-424 LOURES

Telefone 211 151 470 | Fax 211 151 791 | smpc@cm-loures.pt

**Número verde** 800 966 112