

## VIAGEM DE AUTOMÓVEL



- Viaje nas horas de menos calor.
- Evite percursos longos.
- Ingira muitos líquidos (de preferência água e sumos naturais).
- Proteja-se do sol. Cubra as janelas do veículo, com telas apropriadas para não dificultar a condução.
- Não feche totalmente as janelas, a não ser que tenha o ar condicionado ligado.
- Redobre os cuidados com **bebés, crianças e idosos**:
  - dê-lhes água frequentemente;
  - mantenha-os arejados;
  - vista-lhes roupa com as características recomendadas.
- Se transportar animais domésticos dê-lhes água e não os deixe fechados.

**COLABORE,  
a protecção  
começa em si.**

### TELEFONES ÚTEIS

**112**

Nº DE EMERGÊNCIA

SERVIÇO MUNICIPAL  
PC

PSP/GNR

BOMBEIROS

Para mais informações  
consulte a internet em:  
[www.proteccaocivil.pt](http://www.proteccaocivil.pt)

**PREVENIR → PLANEAR → SOCORRER**



Ministério da Administração Interna  
Autoridade Nacional de Protecção Civil

Avenida do Forte em Carnaxide - 2794-112 Carnaxide  
Tel.: 21 424 7100 Fax: 21 424 7180  
e-mail: [geral@prociiv.pt](mailto:geral@prociiv.pt) / Site: [www.proteccaocivil.pt](http://www.proteccaocivil.pt)



## Ondas de Calor

Autoprotecção



# Ondas de Calor

## AUTOPROTECÇÃO

Uma onda de calor caracteriza-se por temperaturas máximas superiores à média usual para a época, durante um período longo de dias. Sem as devidas precauções pode provocar lesões irreversíveis, devido à desidratação, e, em alguns casos, levar à morte.

Qualquer pessoa pode ser susceptível aos efeitos do calor, particularmente durante uma onda de calor, mas são especialmente vulneráveis as crianças nos primeiros anos de vida, idosos, quem tenha determinadas doenças crónicas (por exemplo respiratórias e circulatórias) e doentes acamados. Também para quem está a seguir uma dieta com restrição de líquidos é aconselhável vigiar atentamente a saúde.

**Em qualquer dia de muito calor, para evitar situações de desidratação ou aumento da temperatura corporal, siga as recomendações contidas neste folheto e divulgue-as.**

## INGESTÃO DE LÍQUIDOS

### Previna a desidratação

• Mesmo que não sinta sede beba com regularidade:

- água;
- sumos naturais, que também fazem a reposição de sais minerais perdidos na sudção.

• Incentive os idosos a beberem, pelo menos, mais um litro de água por dia do que é habitual.



## Evite bebidas que aumentam a desidratação

- Alcoólicas que, para além da desidratação, são rapidamente absorvidas num organismo desidratado, podendo levar mais facilmente a estados de embriaguez.
- Gaseificadas, com cafeína, ricas em açúcar ou quentes.
- Quem tem epilepsia, doenças cardíacas, renais ou do fígado, ou problemas de retenção de líquidos, deve consultar o médico antes de aumentar o consumo de líquidos.



## REFEIÇÕES

- Faça refeições ligeiras, com pouca gordura e sem condimentos.
- Coma poucas quantidades de cada vez, mas várias vezes ao dia.

## VESTUÁRIO

- Use
  - Roupas leves de algodão.
  - Cores claras.
- Evite
  - Fibras sintéticas e lã porque aumentam a transpiração.
  - Cores escuras porque absorvem maior quantidade de calor.
  - Que os idosos vistam de negro ou fibras sintéticas.



## EM CASA

- Durante o dia abra as janelas e mantenha as persianas fechadas para haver circulação de ar.
- Durante a noite abra as janelas para que o ar circule e a casa arrefeça.
- Se tiver o corpo muito quente não tome banho com água demasiado fria. Tome um duche de água tépida.



## NA RUA

- Proteja a cabeça com um chapéu ou lenço.
- Evite estar em pé durante muito tempo, especialmente em filas e ao sol.
- Se for à praia faça-o nas primeiras horas da manhã ou ao fim do dia. Fique à sombra, use chapéu de preferência de abas largas, óculos escuros e protector solar.



## EXERCÍCIO FÍSICO

- Em ambientes quentes evite actividades que exijam muito esforço físico, nomeadamente alguns desportos.

# O QUE FAZER DURANTE UMA SECA

**Redobre os cuidados com a poupança de água.**

A seca pode dever-se à ausência ou diminuição de chuva ou, então, à dificuldade ou impossibilidade de fazer chegar a água às nossas casas, campos agrícolas ou indústria.

- Não encha tanques ou piscinas, pode estar a gastar água necessária a outras pessoas.
- Feche ligeiramente as torneiras de segurança de modo a diminuir o caudal de água.
- Em caso de cortes de fornecimento de água armazene só a quantidade que vai necessitar. Se lhe sobrar água não a deite fora, utilize-a.
- Durante uma seca a qualidade da água pode deteriorar-se. Em caso de dúvida ferva-a durante 10 minutos antes de a beber.

**Controle os seus gastos através de uma leitura regular do contador e da factura da água.**



**COLABORE...  
reduza o consumo  
de água.**

## TELEFONES ÚTEIS

**112**

Nº DE EMERGÊNCIA

SERVIÇO MUNICIPAL  
DE PROTECÇÃO CIVIL

PSP/GNR

BOMBEIROS

Para mais informações  
consulte a internet em:  
[www.prociiv.pt](http://www.prociiv.pt)

**PREVENIR → PLANEAR → SOCORRER**



Ministério da Administração Interna  
Autoridade Nacional de Protecção Civil

Avenida do Forte em Carnaxide - 2794-112 Carnaxide  
Tel.: 21 424 7100 Fax: 21 424 7180  
e-mail: [geral@prociiv.pt](mailto:geral@prociiv.pt) / Site: [www.prociiv.pt](http://www.prociiv.pt)



# Seca

**Vamos poupar  
água?**



# Seca

## Vamos poupar água?

A água é um recurso natural limitado e essencial à vida. A sua distribuição no planeta, e no nosso país, não é uniforme. A sua falta é um problema mundial.

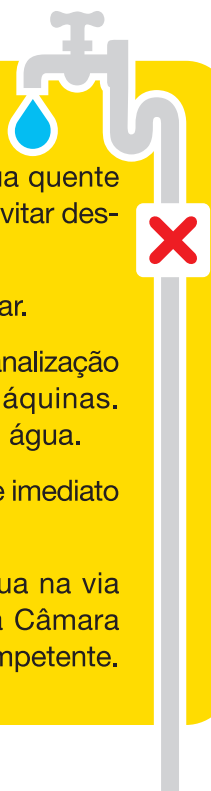
Com o crescimento da população, o desenvolvimento agrícola e industrial, é cada vez mais difícil satisfazer as necessidades crescentes de água. Sendo a água património comum, cada um de nós deve sentir-se responsável pelo uso que dela faz.

**REDUZA O CONSUMO** em casa, no local de trabalho ou na escola. Muita água é gasta **desnecessariamente** porque se julga inesgotável. Se não a desperdiçar hoje teremos mais amanhã.

**Siga as recomendações contidas neste folheto e divulgue-as.**

### CANALIZAÇÃO

- Instale um misturador de água quente e fria nas torneiras, de forma a evitar desperdício de água.
- Não deixe as torneiras a pingar.
- Mantenha em bom estado a canalização de torneiras, autoclismo e máquinas. Mande arranjá-los se perderem água.
- Se um cano rebentar chame de imediato um canalizador.
- Se detectar uma fuga de água na via pública (rua ou jardim) avise a Câmara Municipal ou outra entidade competente.



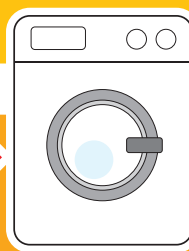
### CASA DE BANHO



- Evite os banhos de imersão.
- Tome duches rápidos e não deixe a água a correr enquanto se ensaboa.
- Feche a torneira enquanto escova os dentes ou se barbeia.
- Descarregue o autoclismo só quando for necessário.
- Não utilize a sanita como caixote do lixo.
- Reduza a quantidade de água por cada descarga do autoclismo. Para tal coloque no depósito uma garrafa de plástico cheia de água ou opte por um autoclismo com depósito duplo.

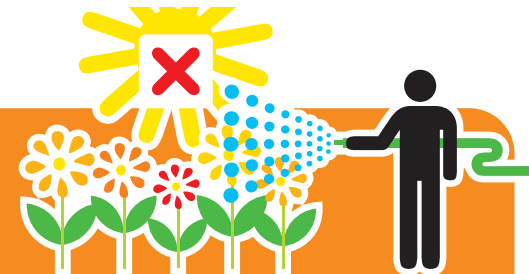


### COZINHA



- Na compra de electrodomésticos opte pelos de menor consumo de água e electricidade.
- Utilize as máquinas de lavar roupa e loiça com a carga completa. Uma máquina cheia consome menos água do que duas com a carga incompleta.
- Quando tiver pouca quantidade de roupa lave-a à mão. Aproveite alguma água para lavar o chão.
- Se lavar a loiça manualmente utilize a bacia do lava-loiça ou um alguidar. Evite lavá-la em água corrente mas, se o fizer, não deixe a água a correr continuamente. Antes da lavagem pode limpar a loiça e deixá-la “de molho”.

### JARDIM



- Nunca regue o jardim nas horas de maior calor. Se regar de manhã cedo ou à noite poupa a água que se perde com o calor do sol.
- Se possível faça a rega com água de poços e ribeiros, recupere a água da chuva ou reutilize a de uso doméstico (ex.: de lavagem de fruta e legumes).
- Há plantas que necessitam pouca água, evite regá-las sem necessidade.
- Opte pelo cultivo de plantas naturais da região porque estão melhor adaptadas ao clima.
- Cubra a terra do jardim com casca de pinheiro ou outro material apropriado. Desta forma diminui-se o contacto directo da luz solar com o solo, conservando a humidade da terra.
- Se tiver piscina cubra-a quando não estiver a ser utilizada e limpe o filtro frequentemente.

### LAVAGEM DO CARRO



- Reduza o consumo de água na lavagem do carro. Procure lavá-lo com menos frequência.
- Opte por baldes de água; evite a utilização da mangueira mas, caso o faça, feche a torneira quando não estiver a utilizar a água.