



FOCO NO CALOR EXTREMO

PARA SE PROTEGER DIARIAMENTE : ADOTE OS REFLEXOS CERTOS



Certifique-se de que se mantém bem hidratado, bebendo água frequentemente ao longo do dia, mesmo que não sinta sede.



Refresque o seu corpo (pelo menos o rosto e os antebraços) várias vezes por dia.



Para se proteger do sol e do calor :

- Use preferencialmente roupas de cor clara, largas, leves e que cubram o corpo. Use, se possível, vestuário anti-UV ;
- Utilize um chapéu que proteja a nuca e óculos de sol ;
- Aplique regularmente protetor solar no rosto, orelhas e nuca.



Esteja atento a quaisquer sinais de insolação (tome nota dos sinais de alerta abaixo), tanto para si como para os outros. Dê imediatamente o alerta em caso de sintomas.



Coma diariamente **quantidades suficientes** de alimentos leves e ricos em água (frutas e legumes).

Evite comer demasiadas gorduras, bem como bebidas alcoólicas e com cafeína.



Preste atenção às indicações dadas pelo seu empregador e aplique-as.

PARA REAGIR RAPIDAMENTE : IDENTIFIQUE OS SINAIS DE ALERTA



Febre



Dores de cabeça



Convulsões



Pulso e respiração rápidos



Náuseas ou vômitos



Pele seca, vermelha e quente



Confusão, delírio, discurso incoerente



Tonturas, vertigens, perda de equilíbrio



Grande fraqueza ou fadiga extrema



Perda de consciência



POR SI E PELOS OUTROS, REAJA

► ...POR SI

► ...PELOS OUTROS

Alerte ou peça para alertar os serviços de emergência.

Se sentir algum sinal de alerta :

- Pare toda a atividade se se sentir mal ou desconfortável.
- Comunique imediatamente os seus sintomas e peça ajuda.
- Vá para a sombra ou para um local mais fresco.
- Retire o máximo de roupa possível.
- Pulverize-se com água ou refresque-se aplicando um pano húmido na cabeça, no rosto, na nuca e no pescoço.
- Beba água.

Se identificar algum sinal de alerta :

Se a pessoa estiver consciente :

- Leve-o para a sombra ou para um local mais fresco.
- Tire o máximo de roupa possível.
- Molhe a pele e a roupa ou aplique um pano húmido na cabeça, no rosto, na nuca e no pescoço.
- Dê-lhe água para beber em pequenas quantidades.

Se a pessoa estiver inconsciente:

- Coloque-a na posição lateral de segurança.
- Mantenha-a sob vigilância até à chegada dos serviços de emergência.