

## **CUIDADOS A TER COM AS CRIANÇAS**

**As crianças e os bebés constituem um grupo muito vulnerável ao calor intenso**, pois são mais sensíveis e o risco de desidratação é maior. Assim é necessário **dar-lhes líquidos**, de preferência, água, com muita frequência.



### **Sinais de Alerta**

- Febre;
- Cor anormal da pele;
- Sonolência ou agitação atípicas;
- Sede intensa e/ou perda de peso;
- Perturbações da consciência;
- Recusa ou impossibilidade de beber.

### **O que fazer :**

- Colocar a criança numa divisão fresca;
- Dar-lhe imediata e regularmente líquidos, se estiver consciente;
- Fazer baixar a febre através de um banho com água 1 ou 2°C abaixo da temperatura corporal;
- Contactar um médico.

### **Em situações de calor intenso deverão ser tomados os seguintes cuidados:**

- Beber mais água e/ou sumos de fruta naturais do que o habitual, mesmo sem ter sede, e tomar refeições leves e frescas;
- Proporcionar ambientes refrescantes (feche persianas e promova a circulação do ar) e com sombra;
- Evitar saídas para o exterior durante os picos de calor, e evitar esforços físicos;
- Em caso de saída, vestir as crianças com roupas leves, largas e de preferência de cores claras, evitando partes expostas da pele, sem esquecer o chapéu e óculos de sol;
- Utilizar de forma abundante e regular um protetor solar com um índice elevado (superior a 30) e aplicar protetor solar 30 a 60 min. antes de se expor ao sol ;
- Quando houver lugar ao transporte de crianças, ter o cuidado de não as manter muito tempo dentro dos veículos;
- Assegurar o aprovisionamento de água e gelo.

### **Em dias de grande calor bebés e crianças**

### **NÃO deverão ir à praia**

### **Em caso de dúvidas pode sempre consultar:**

- Número nacional de socorro - 112;
- Linha Saúde 24 - 808 24 24 24 ;
- o seu médico;
- o site da Direção Geral da Saúde (<http://www.dgs.pt/>);
- o Delegado de Saúde - 265 544 120;
- Proteção Civil - 265 739 336/800 212 216 (Linha Verde)

