

Lista de verificação de onda de calor

Antes de uma onda de calor

Mantenha-se informado(a), mantenha-se alerta

Oiça cuidadosamente as atualizações do tempo e leve os avisos de ondas de calor a sério.

Planeie antecipadamente para reduzir o risco de ficar doente com o calor (por exemplo, compre cremes solares de alta proteção).

Certifique-se de que tem muita água engarrafada à mão caso haja problemas com o abastecimento de água.

Certifique-se de que as pessoas que conhece e que sejam particularmente vulneráveis a uma onda de calor (por exemplo, avós, vizinhos mais velhos, etc.) sabem da onda de calor e sabem o que fazer para se manterem seguros e olharem por si mesmos.

Tenha em atenção que ações pode realizar para se ajudar e ajudar os outros, por exemplo, descarregando a app da Cruz Vermelha Britânica e vendo como pode ajudar alguém que suspeite tenha um golpe de calor ou exaustão devido ao calor.

Certifique-se de que tem medicação. Por exemplo, se tiver asma, certifique-se de que leva consigo o(s) seu(s) inalador(es) para onde quer que vá.

Durante uma onda de calor

Mantenha-se fresco(a), mantenha-se bem

Beba muitos líquidos e evite o excesso de álcool.

Desacelere quando estiver calor, evite demasiada atividade física. Se não conseguir evitar atividades no exterior extenuantes como, por exemplo, desporto, bricolagem ou jardinagem, reduza as mesmas para as partes mais frescas do dia - durante a manhã ou durante a tarde.

Se não for possível evitar, na totalidade, estar no exterior à luz direta do sol, utilize protetor solar e certifique-se de que faz pausas no interior de casa ou num local à sombra para arrefecer.

Se ficar quente, é importante que faça uma pausa no seu corpo do calor, por exemplo, tomando um banho ou um duche frio.



Utilize roupas largas e de cores claras, de preferência de algodão ou linho, uma vez que são tecidos naturais e permitirão que a sua pele respire.

Mantenha a sua casa fresca

Feche as janelas expostas à luz direta do sol - estores externos ou cortinas são particularmente eficazes.

Abra as janelas quando o ar está mais fresco no exterior do que no interior, por exemplo, à noite.

Verifique se o aquecimento central está desligado, e ainda que luzes e equipamento elétrico não estão a ser utilizados.

Lembre-se que poderá estar fresco no exterior à sombra ou num edifício público (como, por exemplo, locais de adoração, bibliotecas locais ou supermercados); considere uma vista como uma forma de refrescar.

Se tiver preocupações quanto a uma casa desconfortavelmente quente que esteja a afetar a sua saúde ou a saúde de alguém, procure aconselhamento médico.

1 em cada 5 casas na Inglaterra têm a probabilidade de aquecer demasiado, portanto, é importante que saiba como manter a casa fresca com tempo quente.

Tenha atenção e tome providências

Tome atenção a vizinhos, família ou amigos que possam estar em risco de problemas devido a calor, que estejam isolados ou não consigam cuidar de si mesmos durante uma onda de calor. Verifique se estão a lidar com o calor, saiba como adaptam a sua casa e certifique-se de que têm tudo aquilo de que necessitam.

Se tiver uma doença crónica, por exemplo, um problema de coração, pulmões ou rins, note que poderá ficar pior no tempo quente.

Peça ajuda. Contacte o NHS 111 ou o 999 se for uma emergência.



Para se registar para alertas de calor, visite: [metoffice.gov.uk](https://www.metoffice.gov.uk)

Visite a Cruz Vermelha Britânica [para consultar recursos educativos sobre ondas de calor](#)

Descarregue a app [First Aid app da Cruz Vermelha Britânica](#)

Para conselhos atualizados de saúde pública em Inglaterra, visite: www.gov.uk

Pode utilizar o seguinte recurso para descobrir se a sua casa está em risco de sobreaquecimento e que providências pode tomar:

[Combata o calor: linha de verificação para manter a casa fresca](#)

(publishing.service.gov.uk)