

CAI☀️R e SAÚDE INFANTIL

Durante os meses de Verão as temperaturas podem subir para níveis muito elevados - as chamadas **Ondas de Calor**.

As crianças e os bebés constituem um grupo muito vulnerável ao calor intenso.

Os bebés e as crianças correm um maior risco de desidratação por terem uma maior percentagem de água no seu peso corporal e o mecanismo de termo regulação ser menos eficaz que no adulto

É importante que os adultos responsáveis pelas crianças conheçam os problemas inerentes a situações de calor e radiação ultravioleta intensas e medidas de prevenção



É importante lembrar aos pais e cuidadores habituais as medidas de prevenção a ter com as crianças em casa e na rua:

- É necessário fazer beber regularmente bebidas frescas, principalmente água, para além do regime alimentar habitual
- Não devem deixar crianças e bebés sós dentro de um automóvel ou numa divisão mal ventilada, mesmo por um curto espaço de tempo
- Em qualquer viagem de automóvel prever a reserva de água suficiente
- Devem evitar sair para o exterior durante as horas de maior calor – 11h-16h, particularmente se se trata de um bebé com menos de um ano
- Vestir as crianças com roupa larga, leve e fresca
- Aplicar protetor solar adequado ao tipo de pele
- Em casa manter as janelas e persianas fechadas, em especial nas fachadas expostas ao sol
- Promover o arejamento das divisões da habitação nas horas de menor calor
- Em situação de onda de calor acompanhar a informação divulgada pelos meios de comunicação social ou outros

As crianças, normalmente, precisam de ajuda para se hidratar

Para mais informações contacte a Linha Saúde 24 através - 808 24 24 24 ou visite o *site* da Direcção-Geral de Saúde - www.dgs.pt