

## Safe Tips

DICAS DE SEGURANÇA

# Alterações climáticas e o seu impacto na segurança e saúde

## NOVOS DESAFIOS

É essencial adotar medidas para proteger a saúde e segurança, individual e coletiva face aos fenómenos mais comuns relacionados com as alterações climáticas.

### MEDIDAS DE PREVENÇÃO



### ONDAS DE CALOR

#### ▶ Hidratação Adequada

Beba bastante água regularmente, mesmo se não estiver com sede. Evite bebidas alcoólicas e com cafeína, pois podem levar à desidratação.

#### ▶ Vestuário Adequado

Use roupas leves, de cores claras e tecidos respiráveis para ajudar a manter o corpo fresco. Proteja-se do sol usando chapéus de abas largas e óculos de sol.

#### ▶ Evite a Exposição Direta ao Sol

Procure permanecer em locais com sombra durante os períodos mais quentes do dia, geralmente entre as 10h e as 16h. Use protetor solar com fator de proteção elevado.

#### ▶ Redução da Atividade Física Intensa

Evite atividades extenuantes ao ar livre durante as ondas de calor. Se precisar fazer exercício, opte por horários mais frescos, como de manhã cedo ou à noite.

#### ▶ Refrescamento do Corpo

Tome banhos frios ou utilize toalhas molhadas para refrescar o corpo. Utilize ventiladores ou ar condicionado, se disponíveis, para manter os ambientes internos mais frescos.

#### ▶ Cuidados com Grupos Vulneráveis

Preste atenção especial aos idosos, crianças pequenas, pessoas com condições médicas pré-existent e animais de estimação, que podem ser mais vulneráveis ao calor.

#### ▶ Mantenha-se informado

Esteja atento aos avisos e alertas meteorológicos sobre ondas de calor emitidos pelas autoridades competentes. Siga as recomendações e orientações fornecidas para garantir a sua segurança.

#### ▶ Verifique os Sintomas de Insolação e Exaustão por Calor

Esteja atento a sinais de alerta, como tonturas, náuseas, fraqueza, confusão, pele avermelhada e seca, sudorese excessiva ou falta de suor. Se apresentar esses sintomas, procure um local fresco, beba água e procure ajuda médica se necessário.



### POLUIÇÃO ATMOSFÉRICA

#### ▶ Evite Atividades ao Ar Livre

Reduza o tempo gasto ao ar livre, especialmente em áreas onde a poluição é mais concentrada, como estradas movimentadas e áreas industriais.

#### ▶ Utilize Máscaras de Proteção

Se precisar estar ao ar livre, especialmente em áreas com altos níveis de poluição, considere usar uma máscara de proteção respiratória adequada (KN95; N95 ou FFP2).

#### ▶ Evite Horários de Pico de Poluição

Tente evitar atividades ao ar livre durante os horários de pico de poluição, que geralmente ocorrem durante o tráfego intenso ou durante a queima de combustíveis fósseis para aquecimento residencial.

#### ▶ Mantenha as Janelas Fechadas

Mantenha as janelas fechadas em casa e no trabalho para reduzir a entrada de poluentes no ambiente interno. Utilize sistemas de filtragem de ar se disponíveis.

#### ▶ Utilize Transporte Público ou Meios Alternativos

Opte por usar transporte público, caminhar, andar de bicicleta ou viatura partilhada, especialmente durante os dias de alta poluição.

#### ▶ Evite Atividades que Aumentem a Poluição

Reduza o uso de produtos que aumentam a poluição do ar, como queima de lixo ao ar livre, uso de produtos químicos domésticos ou cigarros.

#### ▶ Mantenha-se Hidratado

Beba bastante água para ajudar o corpo a eliminar toxinas e poluentes do sistema. Isso pode ajudar a reduzir os efeitos negativos da exposição à poluição.

#### ▶ Esteja Atento aos Sintomas

Esteja atento aos sinais de alerta de problemas de saúde relacionados com a poluição, como tosse persistente, irritação nos olhos, dificuldade respiratória, dores de cabeça ou tonturas. Procure assistência médica se sentir esses sintomas.



### TEMPESTADES, INUNDAÇÕES E DESLIZAMENTOS DE TERRA

#### ▶ Mantenha-se Informado

Esteja atento aos alertas meteorológicos e às informações de autoridades locais sobre condições climáticas extremas. Siga as instruções das autoridades e esteja preparado para agir rapidamente, se necessário.

#### ▶ Fique em Casa, se Possível

Se possível, permaneça em casa durante tempestades e inundações. Evite sair, a menos que seja absolutamente necessário.

#### ▶ Evite Áreas de Risco

Evite áreas propensas a inundações e deslizamentos de terra. Não se aproxime de rios ou áreas baixas durante ou após tempestades intensas.

#### ▶ Mantenha-se em Local Elevado

Se a água começar a subir durante uma inundação, procure abrigo num local elevado, como um andar superior de uma casa ou edifício seguro.

#### ▶ Evite Cruzar Áreas Alagadas

Nunca tente atravessar áreas alagadas, pois as águas rápidas e em movimento podem ser extremamente perigosas. Espere até que as águas baixem ou procure uma rota alternativa.

#### ▶ Fique Atento a Sinais de Deslizamentos de Terra

Esteja atento a sinais de instabilidade do solo, como rachas, inclinação de árvores e deslizamento de terra em encostas. Se detetar sinais de perigo, saia imediatamente da área e avise as autoridades.

#### ▶ Mantenha Dispositivos Eletrónicos Desligados

Durante tempestades elétricas, desligue aparelhos eletrónicos e evite usar telefones fixos, pois podem representar riscos de choque elétrico.

#### ▶ Após o Evento, Avalie os Danos

Após a tempestade ou inundação, avalie os danos e tome medidas para garantir a segurança antes de começar qualquer limpeza ou reparo.

CASO PRETENDA MAIS INFORMAÇÃO SOBRE COMO O PODEMOS AUXILIAR A PREVENIR OS RISCOS NA SUA EMPRESA, **CONTACTE-NOS.**

safemode.pt

