

Assunto: PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA AS ONDAS DE CALOR – 2007
RECOMENDAÇÕES PARA RESPONSÁVEIS PELO APOIO A
PESSOAS SEM ABRIGO

Nº: 19/DA
DATA: 18/07/07

Para: Todos os Estabelecimentos de Saúde

Contacto na DGS: Divisão de Saúde Ambiental

Introdução

As pessoas sem abrigo que não desejem, ou não possam dirigir-se às estruturas de acolhimento ou de alojamento estão, particularmente, expostas aos riscos relacionados com temperaturas ambiente elevadas. A maior parte das vezes, essas pessoas têm como único ponto de contacto e de transmissão de informação, aqueles que lhes prestam apoio, os quais são fundamentais na divulgação dos cuidados a ter.

Medidas Gerais de Prevenção

- Informar os sem abrigo da existência de lugares onde possam receber apoio;
- Fornecer informação sobre os pontos de água potável, casas de banho públicas e lugares frescos que possam utilizar em situação de calor mais intenso;
- Programar um aumento da capacidade de acolhimento nos centros de alojamento, com acesso a duches e instalações climatizadas;
- Reforçar o número de efectivos nas equipas móveis;
- Sensibilizar as equipas de rua para a identificação de sinais de alerta que se possam verificar em pessoas sujeitas a temperaturas elevadas, nomeadamente dores de cabeça, sensações de fadiga, fraqueza, vertigens, indisposição, desorientação e perturbações do sono;
- Garantir medidas de apoio:
 - Fornecimento de água e outros líquidos que possam contribuir para a hidratação, evitando bebidas açucaradas, ricas em cafeína, gaseificadas e/ou alcoólicas;
 - Distribuição de peças de vestuário leves, largas, de cores claras e preferencialmente de algodão que protejam contra a exposição solar directa, incluindo bonés;

- Adaptar a alimentação distribuída (privilegiar alimentos que possam ser consumidos a frio);
- Alertar as equipas de rua para a necessidade de tentar localizar eventuais pessoas desaparecidas dos locais habituais.

Medidas Individuais de Prevenção

- Aconselhar as pessoas sem abrigo a que bebam água regularmente (de dia e de noite), que se refresquem e que evitem as bebidas alcoólicas;
- Indicar pontos de água potável e de duchas que possam utilizar;
- Recomendar que se dirijam a lugares frescos, ou que se mantenham nas sombras, de forma a evitarem a exposição directa ao sol, e sempre que possível, refrescarem-se com água nas partes do corpo não protegidas.

Sinais de Alerta e Acções a Desenvolver

Os primeiros sinais de um golpe de calor incluem:

- Modificação do comportamento habitual;
- Grande fraqueza e/ou fadiga;
- Tonturas, vertigens, perturbações da consciência, convulsões;
- Náuseas, vómitos, diarreia;
- Cãibras musculares;
- Temperatura corporal elevada, avaliada com termómetro;
- Sede e dores de cabeça.

As acções a desenvolver incluem:

- Transportar a pessoa para a sombra ou para dentro de um compartimento fresco e aliviar-lhe o excesso de roupa;
- Fazer o máximo de arejamento possível;
- Pulverizar o corpo com água fresca;
- Dar água se a pessoa estiver consciente;

- Contactar o “Número Nacional de Socorro” (SOS) – 112 ou o serviço Saúde 24 – 808 24 24 24.

O Director-Geral da Saúde



Francisco George

BIBLIOGRAFIA

Les Recommandations “Canicule”, Le Ministère de la Santé de France, 2007