

**Assunto: Verão Seguro 2011 – Recomendações
para Turistas**

Para: Todos os Serviços de Saúde e Serviços com
afinidade ao Ramo de Hotelaria e Turismo.

A Região Autónoma da Madeira é reconhecida como um dos destinos de excelência para o turismo. A segurança e qualidade da estadia dos turistas deve ser alvo de atenção dos diversos sectores de actividade da Região. Neste sentido o Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM subscreve as recomendações contidas na orientação da Direcção-Geral da Saúde n.º 014/2011 de 16/05/2011 cujo assunto é: “Plano de Contingência para Temperaturas Extremas Adversas - Recomendações para Turistas”, solicitando aos profissionais de saúde que, no contexto das várias intervenções promotoras de saúde, divulguem estas recomendações junto das estruturas de acolhimento a turistas, profissionais do Ramo de Hotelaria e Turismo que acorram aos estabelecimentos de saúde.

Para mais informações consultar o Link <http://iasaude.sras.gov-madeira.pt/verao> (Microsite Verão).

Em substituição,
por despacho de 17 AGO. 2011
O Presidente

Maurício Melim



Anexos:

Anexo I: Orientação da DGS n.º 014/2011 de 16/05/2011 em Português (4 pag.)

Anexo II: Orientação da DGS n.º 014/2011 de 16/05/2011 traduzido para Inglês (4 pag.)

DPPS: AC/SB

“Nos termos da alínea c) do n.º 2 do artigo 2º do Decreto Regulamentar n.º 66/2007, de 29 de maio, na redação dada pelo Decreto Regulamentar n.º 21/2008, de 2 de dezembro, emite-se a Orientação seguinte:

1 - Introdução

Portugal encontra-se entre os países da Europa mais contemplados pelo Sol, o que em conjunto com a sua extensa orla costeira, o torna num importante destino turismo.

Sendo frequente a ocorrência de temperaturas elevadas e de níveis de radiação ultravioleta muito altos é necessário que os turistas sejam sensibilizados para os perigos decorrentes dos períodos de calor intenso e dos cuidados que devem adotar para se protegerem no sentido de usufruírem plenamente do clima e das atrações que o país oferece.

2 - Medidas Gerais de Prevenção

a) Conhecer os grupos mais vulneráveis ao calor:

- i) Crianças nos primeiros anos de vida;
- ii) Pessoas idosas;
- iii) Portadores de doenças crónicas (doenças cardiovasculares, respiratórias, renais, diabetes, alcoolismo) e/ou que se encontram a tomar medicamentos regularmente;
- iv) Pessoas com excesso de peso;
- v) Pessoas com problemas de saúde mental;

b) Proteger-se da exposição direta ao Sol

- i) Evitar a exposição direta ao Sol, particularmente entre as 11 e as 17 horas;
- ii) Utilizar protetores solares com fator de proteção elevado (> 30), não esquecendo a proteção da cabeça e dos olhos (utilização de chapéu e óculos de sol com proteção contra a radiação UVA e UVB);
- iii) Permanecer, pelo menos, 2 a 3 horas por dia num ambiente fresco, como por exemplo, no hotel, parques e jardins, centros comerciais, cinemas, museus, bibliotecas ou outros

locais que disponham de climatização, particularmente nos períodos em que as temperaturas estão mais elevadas;

iv) Os bebés com menos de 6 meses não devem ser sujeitos a exposição solar, devendo evitar-se a exposição direta de crianças com menos de 3 anos.

c) Bebidas

i) Utilizar apenas água da rede pública ou água engarrafada;

ii) Não tomar banho ou consumir água, mesmo que para se refrescar, provenientes de fontes ou lagos ornamentais.

d) Actividades físicas

ii) Evitar atividades que exijam esforço físico intenso, tais como desportos, durante os períodos em que as temperaturas estão mais elevadas.

e) Em viagem

i) Evitar a permanência em viaturas expostas ao sol, particularmente de crianças e de idosos, sobretudo nos períodos de maior calor;

ii) Evitar viajar nas horas de maior calor;

iii) Leve água suficiente ou sumos de fruta natural, sem adição de açúcar, para a viagem;

iv) Se o veículo não tiver ar condicionado, não fechar completamente as janelas

3 - Medidas Individuais de Prevenção

a) Alimentação/Bebidas

i) Aumentar a ingestão de líquidos (água ou sumos de fruta naturais, sem adição de açúcar) mesmo sem ter sede, de modo a evitar a desidratação;

ii) Evitar as bebidas alcoólicas e com elevados teores de açúcar;

iii) Oferecer água e estar atenta aos recém-nascidos, às crianças, às pessoas idosas e aos doentes crónicos, que podem não sentir ou não manifestar sede, o que os torna particularmente vulneráveis;

iv) Fazer refeições leves e mais frequentes.

b) Vestuário

Em períodos de temperaturas elevadas, quando o nível de radiação UV também for elevada, deverá conjugar-se uma peça de roupa mais clara mas com uma densidade maior ou uma peça de roupa escura com uma densidade menor.

Para mais detalhe e informação consultar a Circular Informativa com recomendações sobre vestuário apropriado em períodos de temperaturas elevadas.

c) Outras

i) No período de maior calor, tomar um duche com água tépida ou fria, evitando mudanças bruscas de temperatura;

ii) Caso sofra de doença crónica ou esteja a fazer uma dieta com pouco sal ou restrição de líquidos, deve aconselhar-se com um médico ou contactar o serviço Saúde 24 (808 24 24 24).

4 – Sinais de Alerta

Os primeiros sinais de um golpe de calor incluem:

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

Os sintomas de queimadura solar incluem:

- Vermelhidão da pele;
- Sensibilidade dolorosa da pele;
- Pele inchada.

5 – Ações a desenvolver

As ações a desenvolver incluem:

- Transportar a pessoa para a sombra ou para o interior de um local 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 um médico;
- Contactar o serviço Saúde 24 – 808 24 24 24, ou o “Número Nacional de Socorro” (SOS) – 112.

6 - Para mais informações:

- Sítio da Direção Geral de Saúde: www.dgs.pt (área “Especial Verão”)
- E-mail: calor@dgs.pt
- Serviço de Saúde 24 (808 24 24 24) ou o “Número Nacional de Socorro” (SOS) – 112
- Informações meteorológicas: www.meteo.pt
- Autoridade Nacional de Proteção Civil: www.prociv.pt¹

¹ Transcrição da Orientação da DGS n.º 014/2011 de 16/05/2011 (esta orientação obedece conforme origem ao novo acordo ortográfico)

"Pursuant to point c) of paragraph 2 of Article 2 of Decree No. 66/2007 of 29 May, the wording provided by Decree No. 21/2008 of December 2, sends if the following guidance:

1 – Introduction

As one of the European countries with more sunny days and with an extensive coastline, Portugal, in particular Madeira Island represents an important destination for tourists.

Frequently occurring high temperatures and high levels of ultraviolet radiation, tourists need to be aware of the dangers arising from periods of intense heat and should take preventive measures to protect themselves in order to fully enjoy the weather and attractions the country has to offer.

2 - General Preventive Measures

a) Be aware of the most vulnerable to the heat:

- i) Children in their early years;
- ii) The elderly;
- iii) Patients with chronic diseases (cardiovascular, respiratory, renal, diabetes, alcoholism) and / or taking medication
- iv) People who are overweight;
- v) People with mental health problems;

b) Protect yourself from direct exposure to the sun

- i) Avoid direct exposure to the sun, particularly between 11 and 17 hours;
- ii) Use sunscreen with a high protection factor (> 30), not forgetting to protect the head and eyes (use a hat and sunglasses with protection against UVA and UVB);
- iii) Remain at least 2 to 3 hours a day in a cool environment, such as the hotel, parks and gardens, shopping malls, cinemas, museums, libraries or other places that have air conditioning, particularly in periods with the highest temperatures;
- iv) Infants under 6 months should not be exposed to the sun and it should be avoided the direct exposure of children under 3 years.

c) Beverages

- i) Use only tap or bottled water;
- ii) Do not bathe or consume water, even to cool off, from fountains or ornamental lakes.

d) Physical Activities

- ii) Avoid activities that require physical exertion, such as sports, during the periods with the highest temperatures.

e) On the road

- i) Avoid staying in cars exposed to the sun, particularly children and the elderly, especially in periods of great heat;
- ii) Avoid travelling at peak hours;
- iii) Travel with enough water or natural fruit juices, not sweetened with sugar;
- iv) If the vehicle has no air conditioning, do not close the windows completely

3 - Individual Preventive Measures

a) Food / Beverage

- i) Increase the intake of fluids (water or natural fruit juices not sweetened with sugar) even without thirst, to prevent dehydration;
- ii) Avoid alcohol and large amounts of sugar;
- iii) Provide water and pay attention to newborns, children, the elderly and chronically ill people, who may not feel or do not express thirst, making them particularly vulnerable;
- iv) Have lighter and more frequent meals.

b) Clothing

In periods of high temperatures, when the level of UV radiation is also high, use a bright piece of clothing with high density or a dark garment with a low density.

For more information see the details and recommendations available on appropriate clothing during periods of high temperatures.

c) Others

- i) During the period of greatest heat, take a warm or cold shower, but avoid sudden temperature changes;
- ii) If you suffer from chronic illness or are following a low salt diet or fluid restriction, seek advice from a doctor or contact the Health 24 (24 808 24 24).

4 - Warning Signs

The first signs of heat stroke include:

- Headquaters and headaches;
- High body temperature;
- Modification of normal behavior;
- Great weakness and / or fatigue;
- Nausea, vomiting, diarrhea;
- Dizziness, vertigo, loss of consciousness, seizures;
- Muscle cramps.

Symptoms of sunburn include:

- Redness of the skin;
- Painful skin;
- Swollen skin.

5 - Actions to be taken

Include:

- Move the person into the shade or into a cool environment and taking off the excess clothing;
- Do as much ventilation as possible;
- Spray the body with cool water;
- Give water if the person is conscious;
- Contact a physician;
- Contact the Health Service from 24 to 808 24 24 24, or the "National Emergency

Number" (SOS) - 112.

6 - For more information:

- Site of the General Health: www.dgs.pt (area "Summer Special")
- E-mail: calor@dgs.pt
- Health Service (24 808 24 24 24) or the "National Emergency Number" (SOS) - 112
- Weather information: www.meteo.pt
- National Civil Protection Authority: www.prociv.pt ¹

¹Transcript of DGS Guidance No 014/2011 of 16.5.2011 (this approach follows the rise as new agreement spelling)