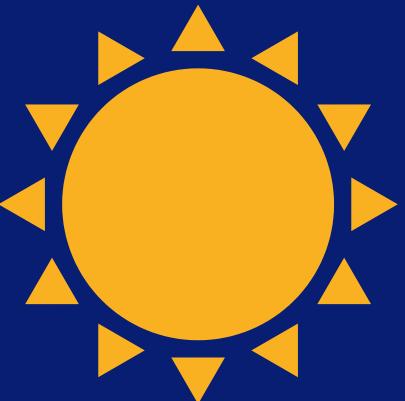


Preparação adequada: Calor extremo



Prevê-se que as alterações climáticas aumentem a frequência, a intensidade e a duração das vagas de calor.

Conselhos de segurança:

O calor extremo pode causar doenças sob a forma de erupções cutâneas, cãibras de calor, exaustão pelo calor e insolação.

Assegurar uma hidratação adequada:

- Beba água a cada 15–20 minutos. Faça-o mesmo que não tenha sede. Como as bebidas que contêm álcool e cafeína podem causar desidratação, não são recomendadas.
- Verifique como estão os outros (incluindo os animais de estimação) – dessa forma, pode certificar-se de que também estão a beber muitos líquidos frescos.

Mantenha-se fresco:

- Fique em casa para limitar a exposição ao sol. Passe a parte mais quente do dia em edifícios públicos com ar condicionado, como um centro comercial, uma biblioteca, uma estação de refrigeração, etc.
- Vista-se com roupas de cor clara e largas.
- Tome frequentemente duches ou banhos frescos. Se não puder tomar duche/banho com frequência, limpe-se frequentemente com uma toalha húmida.
- Se não houver ar condicionado, fique nos pisos inferiores e, se possível, utilize ventoinhas.

Se ficar no exterior:

- Reagendar ou planejar as atividades ao ar livre para as horas mais frescas do dia.
- Nunca deixe uma pessoa ou um animal de estimação num carro estacionado, ou sob a luz direta do sol.
- Use um chapéu para proteger o rosto, óculos de sol para proteger os olhos da radiação UV e use protetor solar (FPS 30 ou superior) para prevenir o cancro da pele.

Como se preparar:

Proteja a sua casa das altas temperaturas

Cubra as janelas que recebem o sol da manhã ou da tarde com cortinas, persianas ou toldos. Se possível, abra as janelas à noite e crie um vento cruzado.



Esteja atento

Verifique as previsões meteorológicas relativas à temperatura, umidade, índice UV e qualidade do ar antes de sair à rua durante o tempo quente.



Prepare o seu kit de emergência

Inclua água extra e artigos sazonais no seu kit de emergência, tais como protetor solar e óculos de sol com proteção total contra os raios UVA e UVB e nebulizadores em frascos de spray.



Verificar as pessoas vulneráveis

Verificar: familiares idosos, vizinhos, amigos. Ponto particularmente importante se estas pessoas estiverem doentes ou forem portadoras de deficiência. Se lhe for possível, providencie material para se manter fresco e hidratado.



Procurar centros de arrefecimento

Algumas comunidades disponibilizam estações de arrefecimento durante o calor extremo. Saiba quando lá ir, especialmente se não tiver acesso a ar condicionado, e esteja preparado para mudar de local, se necessário.

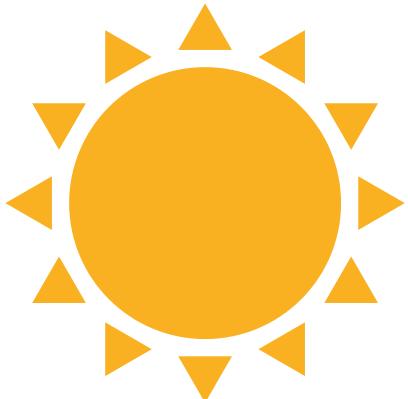


Se sentir tonturas, fraqueza ou sobreaquecimento:

- vá para um local fresco,
- descanse sentado ou deitado
- e beba água

Não se sente melhor? Procure ajuda imediatamente.

Preparação adequada: Calor extremo



Segurança no exterior:

- Vista-se com roupas de cor clara e largas, use protetor solar, óculos de sol e um chapéu para proteger o rosto.
- Beba água frequentemente (de 15 a 20 minutos). Evite álcool/cafeína.
- Não deixe pessoas ou animais de estimação em carros estacionados ou sob a luz direta do sol.

Segurança dentro de casa:

- Tome duches ou banhos frios com frequência, esfregue os pulsos com água fria.
- Tenha várias formas de se refrescar em caso de falta de eletricidade.
- Permaneça nos pisos inferiores e utilize o ar condicionado, se possível.
- Utilize ventoinhas e sacos de gelo para garantir um sono confortável.

Mantenha-se fresco:

- Verifique as condições e previsões meteorológicas locais em linha.
- Passe a parte mais quente do dia em edifícios públicos com ar condicionado, como um centro comercial, uma biblioteca, uma estação de refrigeração, etc.
- Conheça os sintomas das doenças relacionadas com o calor. Se sentir tonturas, fraqueza ou sobreaquecimento: sente-se/ deite-se num local fresco, beba água, lave a cara com água fresca. Se não se sentir melhor rapidamente, procure ajuda.

Preparação adequada: Tempestades de inverno

As tempestades de inverno causam mais mortes no Canadá do que os tornados, trovoadas, relâmpagos, inundações e furacões juntos.

A queda de neve intensa e as condições de gelo podem tornar as estradas traíçoeiras e o fornecimento de eletricidade interrompido.



Conselhos de segurança:

- Evite deslocações desnecessárias.
- Use roupas leves em camadas, luvas e um chapéu. Use botas impermeáveis e com isolamento térmico para manter os pés quentes e secos. Evite também escorregar no gelo e na neve.
- Verifique regularmente se há queimaduras pelo frio – dormência ou áreas brancas no rosto e no corpo (especialmente: orelhas, nariz, bochechas, mãos e pés).
- Evite esforços excessivos quando estiver a limpar a neve com a pá. Faça pausas frequentes. Utilize sal-gema e areia para derreter o gelo e melhorar a aderência nas bermas das estradas e entradas.
- Leve os animais de estimação para dentro de casa e transfira o gado para zonas abrigadas com água potável não congelada.
- Nas zonas rurais: coloque uma linha de vida entre a sua casa e os anexos que possa visitar durante a tempestade. Instale vedações contra a neve para reduzir os desvios nas estradas e caminhos.

Instruções de preparação:

Proteção da sua casa contra o frio



Isolar as paredes e os sótãos: vedar as portas e as janelas: instalar janelas de tempestade ou cobrir as janelas com plástico. Limpe e verifique os aparelhos de aquecimento e as chaminés uma vez por ano.

Prepare o seu kit sazonal



Adicione cobertores extra e roupas quentes aos seus kits de emergência (kit doméstico, kit automóvel).

Tenha várias formas de se manter quente em caso de falha de eletricidade.

Verificar as pessoas vulneráveis

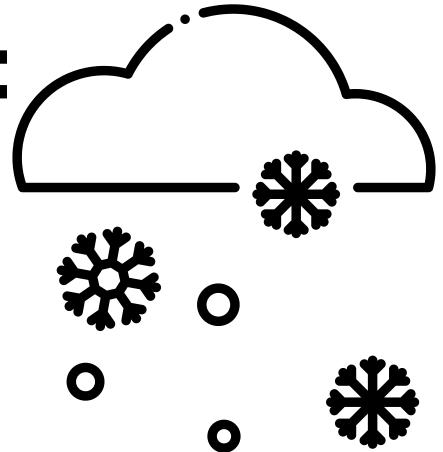


Verificar: familiares idosos, vizinhos, amigos. Ponto particularmente importante se estas pessoas estiverem doentes ou forem portadoras de deficiência. Se lhe for possível, providencie material para se manter fresco e hidratado.

Mantenha-se informado:

- Verifique as condições e previsões meteorológicas locais em linha.
- Visite Ontario511. Pode encontrar aí informações sobre as condições das estradas e a condução.
- Contacte o conselho escolar local. Aí pode obter informações sobre o cancelamento de aulas e autocarros.
- Contacte o seu conselho local. Aí pode obter informações sobre a remoção de neve e conhecer os regulamentos em vigor.

Preparação adequada: Tempestades de inverno



Segurança no exterior:

- Usar vestuário adequado (camadas, chapéus, luvas, botas)
- Fazer pausas para aquecer
- Verificar regularmente se tem queimaduras de frio

Prepare-se para o inverno:

- Adicione cobertores extra e roupas e acessórios quentes ao seu kit de casa e do carro
- Inclua várias fontes de calor para o caso de haver cortes de eletricidade
- Mantenha os aparelhos eletrónicos totalmente carregados
- Coloque pilhas para lanternas em todas as divisões principais da sua casa

Mantenha-se informado:

- Verifique o tempo local e a previsão online
- Consulte o Ontario 511 para obter informações sobre as condições das estradas e a condução. Evite deslocações desnecessárias
- Consulte o seu município local para obter informações sobre serviços de remoção de neve e centros de aquecimento