



MUNICÍPIO DE
ITAJAÍ

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
DEPARTAMENTO DE VIGILÂNCIA EPIDEMIOLÓGICA
GERÊNCIA DE AGRAVOS AGUDOS



ORIENTAÇÕES PARA O PERÍODO DE CALOR

ORIENTAÇÕES PARA O PERÍODO DE CALOR:

Com o período de tempo de calor, gostaríamos de reforçar a importância de algumas orientações para evitar a transmissão de doenças:

- Nas altas temperaturas do verão os cuidados devem ser redobrados com crianças de todas as idades para evitar a desidratação. Por isso, quando está muito calor a recomendação é aumentar a ingestão de líquidos gelados para ajudar a resfriar o corpo e procurar ficar em ambientes climatizados com ar condicionado entre 21°C e 25°C. Ao sair de um ambiente com temperatura controlada, os especialistas recomendam a hidratação para evitar choque térmico nos locais abertos;
- No momento que as crianças saírem para comer, parque ou qualquer atividade externa, os condicionadores de ar, deve ser desligado e as janelas abertas, com o intuito de garantir uma boa ventilação na sala, principalmente, com a entrada do sol, pois o sol é importante para evitar bactérias resistentes;
- Lave as mãos frequentemente com água e sabão ou utilize álcool gel;
- Não compartilhe objetos de uso pessoal (copos, talheres, toalhas);
- Além da hidratação, uma alimentação mais leve é muito bem-vinda quando o clima está muito quente;
- Dentre os cuidados básicos com as crianças no verão está a exposição aos raios solares e o uso de protetor solar. Bebês de até 6 meses, no entanto, não podem usar esses protetores. Por isso, redobre a atenção em relação aos horários em que ele ficará exposto ao sol;
- E o mais importante, no aparecimento de qualquer sintoma de doenças, procure uma Unidade Básica de Saúde.



Ficamos à disposição,

Gerência de Agravos Agudos – agravosagudos.dve@itajai.sc.gov.br ou (47) 3249 5546.