

TEMPERATURAS ELEVADAS

BOMBEIROS E OUTROS OPERACIONAIS

O Calor é um risco operacional.

Afeta o seu desempenho, podendo constituir um risco para a sua saúde.

Proteja-se.

Proteja a sua equipa.



5 recomendações essenciais:



Mantenha-se hidratado

- Comece a missão hidratado
- Beba água regularmente, no mínimo de hora a hora
- Não beba álcool nem bebidas energéticas



Faça uma boa recuperação

- Afaste-se da zona de calor e procure sombra
- Se for seguro, retire o EPI para dissipar o calor
- Arrefeça o corpo com água ou toalhas frescas
- Faça refeições ligeiras a cada duas horas



Não ignore os sinais

- Cansaço excessivo
- Confusão
- Tonturas
- Dores de cabeça
- Câibras
- Pele quente e seca (sem suar)



Cuide de quem está ao seu lado

- Os sinais nem sempre são óbvios para o próprio
- Se notar alterações num colega, agilize a assistência e informe o seu graduado



Reconheça os seus limites

- Peça rendição antes da exaustão

O calor pode comprometer a sua atenção, capacidade de decisão e a segurança da sua equipa. Siga estas recomendações.