



Previsão de temperaturas muito elevadas e prevenção de riscos para a saúde

2 Setembro 2016

RECOMENDAÇÃO À POPULAÇÃO

Considerando a previsão de temperaturas máximas elevadas para os próximos dias, aumenta a necessidade de tomar cuidados de prevenção e proteção da saúde e do bem-estar. Deve ter-se particular atenção e vigilância aos grupos populacionais mais vulneráveis como **crianças, idosos, pessoas com patologias crónicas e pessoas com atividades de trabalho ou de lazer ao ar livre.**

Assim recomenda-se, a adoção das seguintes medidas:

- Manter a casa fresca: Feche as janelas e portadas durante o dia e abra-as à noite;
- Procure espaços com ambiente fresco, pelo menos, 2 a 3 horas por dia;
- Aumentar a ingestão de água ou sumos de fruta naturais, sem adição de açúcar;
- Evitar a exposição direta ao sol entre as 11h e as 17h;
- Evitar a exposição direta ao sol de crianças;
- Utilizar roupa larga, leve e fresca, óculos com proteção e chapéu de abas largas;
- Aplicar protetor solar com fator igual ou superior a 30;
- Reforçar a vigilância a idosos e doentes crónicos e aos que vivem sós;
- As pessoas com doenças crónicas devem seguir as recomendações do seu médico para períodos de calor intenso;
- Moderar as atividades ao ar livre que exijam esforços físicos, especialmente desportivas e de lazer;
- Os trabalhadores que exerçam atividades ao ar livre devem proteger-se com vestuário adequado, fazer uma boa hidratação e, quando possível, adequar o horário evitando as horas de maior calor.
- Mantenha-se informado sobre as previsões de temperatura. Consulte o IPMA <http://www.ipma.pt/pt/index.html>

Se necessário ligue:

Saúde 24 – 808 24 24 24

Em caso de emergência ligue 112