

# Previsão de Temperaturas Elevadas Prevenção de Riscos para a Saúde

## RECOMENDAÇÃO À POPULAÇÃO

**9,10,11 Julho 2021**

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;
- Procurar 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;
- Reforçar a vigilância a idosos e doentes crónicos e aos que vivem sós;
- Moderar as atividades ao ar livre que exijam esforços físicos, especialmente desportivas e de lazer;
- As pessoas com doenças crónicas devem seguir as recomendações do seu médico para períodos de calor intenso;
- 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 atento aos avisos das Autoridades de Saúde, do Instituto do Mar e da Atmosfera e da Autoridade Nacional de Proteção Civil.

Para mais informações consulte: <http://www.dgs.pt> ou <http://www.arsalentejo.min-saude.pt>

Se necessário ligue para a SNS 24: **808 24 24 24**

## **Em caso de emergência ligue 112**