



Previsão de Temperaturas Elevadas e Riscos para a Saúde

ALERTA À POPULAÇÃO

Atendendo às previsões do Instituto de Meteorologia sobre a subida das temperaturas máximas e mínimas, assim como, o aumento do índice ultravioleta, para os próximos dias, recomendam-se alguns cuidados de prevenção e proteção, com particular atenção e vigilância à situação de grupos populacionais mais vulneráveis como crianças, idosos e pessoas portadoras de patologias crónicas.

Assim face a estas previsões, as Autoridades de Saúde da Região Alentejo, recomendam aos cidadãos em geral a adoção das seguintes medidas:

- Moderar a exposição directa ao sol entre as 11 e as 16h;
- Proteger-se da radiação ultravioleta, com a utilização de roupa solta e clara, óculos com proteção e chapéu de abas largas;
- Utilizar se necessário protetor solar com factor igual ou superior a 30;
- Moderar as atividades ao ar livre que exijam esforços físicos, especialmente desportivas e de lazer;
- Aumentar a ingestão de água ou sumos de fruta naturais sem adição de açúcar;

Recomendações para Grupos da População mais Vulneráveis:

- Estar atento aos idosos que vivem sozinhos pelos familiares e vizinhos;
- Evitar a exposição solar de crianças com menos de 6 meses e evitar a exposição direta ao sol de crianças com menos de 3 anos;
- Os portadores de doenças crónicas em caso de dúvidas, devem aconselhar-se com o seu médico assistente;
- Os trabalhadores no exterior devem proteger-se com vestuário adequado, fazer uma boa hidratação e pausas de trabalho moderadas;

Se necessário ligue:

Saúde 24 – 808 24 24 24 e em caso de emergência ligue 112

A Delegada de Saúde Regional do Alentejo

Filomena Araújo