



Em Portugal na primavera/verão ocorrem frequentemente temperaturas muito elevadas não apenas de forma pontual, mas durante períodos continuados de tempo, podendo ter efeitos graves sobre a saúde da população principalmente, em idosos, crianças e pessoas com doenças crónicas.

Preferir os locais mais frescos ou com ar condicionado e permanecer nestes quando o calor aperta pode prevenir os problemas associados ao calor, assim como evitar a exposição direta ao sol. No que diz respeito ao guarda-roupa, aqui o conselho vai para a escolha de roupas de algodão, mais leves e de cor mais clara, sem esquecer a proteção da cabeça, através do uso de um chapéu, e dos olhos, com recurso a uns óculos de sol.



A exposição prolongada ao sol pode resultar em queimaduras solares que, para além de dolorosas, constituem um perigo com consequências nefastas para a sua saúde. Evite a exposição prolongada ao sol e em caso de queimadura solar recomenda-se:

- Evitar nova exposição ao sol;
- Aplicar compressas com água fria;
- Não rebentar as bolhas;
- Não aplicar álcool, manteiga ou óleos gordos;
- Contactar o médico, sempre que necessário.



SAÚDE & VERÃO



PROTEJA-SE DO SOL E DO CALOR

MANTENHA-SE INFORMADO,
HIDRATADO E FRESCO

HIDRATAÇÃO

- Beba água mesmo quando não tem sede.
- Evite bebidas alcoólicas e bebidas com muito açúcar.

ARREFECIMENTO

- Mantenha-se em ambientes frescos pelo menos 2 a 3 horas por dia.
- Evite a exposição direta ao sol, especialmente entre as 11 e as 17 horas.

ALIMENTAÇÃO

- Prepare refeições leves e frequentes.

E LEMBRE-SE

- Mantenha-se em contacto e atento aos outros.

PARA MAIS INFORMAÇÕES LIGUE PARA A SAÚDE 24: 808 24 24 24
EM CASO DE EMERGÊNCIA LIGUE PARA O 112



Saiba mais em
www.dgs.pt
Agradecimento ABSAlentejo



Alguns cuidados a ter com o sol

- Faça uma exposição progressiva ao sol começando por períodos curtos nos primeiros dias.
- Evite a exposição solar, entre as 11h e as 16h.
- Utilizar sempre protetor solar adequado ao seu tipo de pele.
- Usar roupa clara, de algodão, chapéu e óculos de sol.
- Evitar que as crianças e adolescentes tenham queimaduras solares/escaldões.

SOL E PELE

Sol com moderação...
Com os "sinais" tome atenção...

Saiba como
se proteger:



Os idosos são, apenas devido ao peso da idade, um grupo vulnerável às temperaturas extremas, devido a doenças crónicas, como a diabetes, ou a arritmia entre várias outras doenças. Aos conselhos já referidos juntam-se outros: usar menos roupa na cama, sobretudo quando se trata de pessoas acamadas; ter alguém disponível e atento, seja um familiar, vizinho ou amigo e procurar cuidados médicos imediatos no caso de surgirem sintomas associados ao calor.



A alimentação deve também adaptar-se aos dias mais quentes. Aqui, a preferência recai sobre as refeições mais leves, evitando os pratos mais pesados e preferindo comer em menos quantidades e mais vezes ao dia. "As verduras, os alimentos frescos (carne, ovos e peixe) são boas opções", Devem ser evitados os alimentos não conservados no frio, não frescos, não preparados na altura e as bebidas alcoólicas". E para quem tem que cozinhar, evitar o uso do forno, que contribuiu para o aquecimento da casa. Nos períodos em que as temperaturas estiverem mais elevadas, um duche de água tépida ajuda a controlar o calor.

Fonte: www.dgs.pt
www.google.pt