



RECOMENDAÇÃO À POPULAÇÃO

Previsão de Temperaturas Elevadas e Riscos para a Saúde

Considerando que se preveem temperaturas máximas elevadas para os próximos dias, acresce a necessidade de tomar cuidados de prevenção e proteção, tendo em conta os possíveis efeitos para a saúde, com particular atenção e vigilância aos grupos populacionais mais vulneráveis como crianças, idosos, pessoas portadoras de patologias crónicas e trabalhadores que exerçam atividades ao ar livre.

Assim recomenda-se à população em geral, a adoção das seguintes medidas:

- Aumentar a ingestão de água ou sumos de fruta naturais, sem adição de açúcar;
- Moderar a exposição direta ao sol entre as 11h e as 17h;
- Utilizar roupa larga, leve e fresca, óculos com proteção e chapéu de abas largas;
- Aplicar protetor solar com fator igual ou superior a 30;
- Evitar a exposição direta ao sol de crianças com menos de 3 anos;
- Reforçar a vigilância a idosos e doentes crónicos que vivam sozinhos;
- Os portadores de doenças crónicas, devem seguir os conselhos do seu médico assistente 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 e fazer uma boa hidratação.

Se necessário ligue:

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

8 de junho de 2016

A Delegada de Saúde Regional do Alentejo

Filomena Araújo