



Previsão de temperaturas muito elevadas no Alentejo com efeitos expectáveis sobre a saúde

Nos próximos dias prevê-se uma subida das temperaturas na Região Alentejo, para valores que podem ter consequências na saúde.

As temperaturas elevadas afetam a população em geral, sendo, no entanto, necessário ter particular atenção às crianças, idosos, pessoas com patologias crónicas e pessoas com atividades de trabalho ou de lazer ao ar livre, por serem mais vulneráveis.

Assim, reforçam-se as recomendações sobre as medidas a adotar pela população para proteção e prevenção dos efeitos expectáveis sobre a saúde:

- Aumentar a ingestão de água;
- Evitar 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;
- Mantenha-se informado sobre as previsões de temperatura emitidas pelo IPMA <http://www.ipma.pt/pt/index.html>;
- **Se necessário ligar:**

808 24 24 24 – (Saúde 24 – para informação, aconselhamento e/ ou encaminhamento)

112 – Em caso de emergência

Évora, 4 de Setembro de 2016

A Delegada de Saúde Regional
Filomena de Oliveira Araújo