



# Plano de Contingência para Temperaturas Extremas Adversas

## MÓDULO Calor

Departamento de Saúde Pública e Planeamento

Relatório nº: 001

Emitido a: 29-06-2015

Nível de Alerta para 22-06-2015

# AMARELO

Área Geográfica:

- Distrito **Portalegre**
- Distrito **Évora**
- Distrito **Beja**
- Concelhos **Alcácer Sal, Grândola e Santiago Cacém**
- Concelho **Sines**

Nível de Alerta	Medidas a Adotar pelos Serviços
As temperaturas elevadas podem provocar efeitos na saúde	- Divulgação da informação e recomendações à população, aos serviços de saúde e a outros setores institucionais, incluindo a comunicação social, sobre as medidas a tomar. - Reforço da capacidade de resposta das unidades prestadoras de cuidados de saúde.

Critérios de Definição do Alerta		Informação
Temperatura Máxima	$\geq 35^{\circ}\text{C}$ e $< 38^{\circ}\text{C}$ Observada: dia anterior Prevista: próximos 2 dias	
Temperatura Mínima		Previsão de temperaturas mínimas elevadas
Índice-Alerta-Ícaro	0,01-0,99 - Efeito não significativo sobre a mortalidade	Todas as idades: 0,168 75 ou mais anos: 0,432
Incêndios		Perigo de Incêndio Florestal Risco elevado / muito elevado de incêndio
Índice Ultravioleta	9/10 Muito Alto	
Poluição atmosférica	1.0	Info Poluição Atmosférica

### Recomendações à População:

- Aumentar a ingestão de água ou sumos de fruta naturais, sem açúcar.
- Evitar consumo de bebidas alcoólicas.
- Nos períodos de maior calor procurar permanecer em ambientes frescos.
- Utilizar óculos de sol com filtro UV, chapéu, roupa solta e clara, e protetor solar com fator igual ou superior a 30.
- Moderar a exposição direta ao sol entre as 11:00 e as 17:00 horas.
- Evitar a exposição direta de crianças ao sol.
- Reforçar a vigilância a idosos e doentes crónicos, nomeadamente dos que vivem sozinhos.
- Moderar as atividades desportivas ou de lazer ao ar livre que exijam esforços físicos.
- Os trabalhadores no exterior devem proteger-se com vestuário adequado e fazer uma boa hidratação.