

**Temperaturas elevadas para os próximos dias:
10 medidas de prevenção**

**COMUNICADO
DO DIRETOR-GERAL DA SAÚDE**



NÚMERO: C59.01.v1
DATA: 05/07/2013

**Temperaturas elevadas para os próximos dias
10 Medidas de Prevenção**

1. Procurar ambientes frescos ou climatizados mesmo durante a noite. Evitar a exposição direta ao sol, principalmente entre as 11 e as 18 horas;
2. Aumentar a ingestão de água ou de sumos de fruta natural mesmo durante a noite. Evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
3. Dar atenção especial a grupos mais vulneráveis ao calor - doentes crónicos, idosos, crianças, grávidas e trabalhadores com atividade no exterior;
4. Doentes crónicos ou sujeitos a dieta com restrição de líquidos devem seguir as recomendações do médico assistente ou da Linha 808 24 24 24;
5. Visitar e acompanhar os idosos, em especial os que vivem isolados. Assegurar a sua correta hidratação e permanência em ambiente fresco;
6. Assegurar que as crianças consomem frequentemente água ou sumos de fruta natural e que permanecem em ambiente fresco. As crianças com menos de 6 meses não devem estar sujeitas a exposição solar, direta ou indireta;
7. As grávidas deverão ter cuidados especiais: moderar a atividade física, evitar a exposição direta ou indireta ao sol e garantir ingestão frequente de líquidos;
8. Utilizar protetor solar com fator igual ou superior a 30 e renovar a sua aplicação de 2 em 2 horas e após os banhos na praia ou piscina, que não devem ser frequentadas entre as 11 horas e as 15 horas;
9. Utilizar roupa solta, opaca e que cubra a maior parte do corpo, chapéu de abas largas e óculos de sol com proteção ultravioleta. Escolher horas de menor calor para viajar de carro. Não permanecer dentro de viaturas estacionadas e expostas ao sol;
10. Evitar atividades que exijam grandes esforços físicos, nomeadamente laborais, desportivas e de lazer no exterior.

Francisco George

Francisco George
Diretor-Geral da Saúde

**PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA TEMPERATURAS
EXTREMAS ADVERSAS**

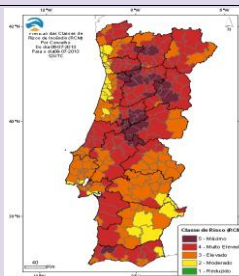


**ALERTA AMARELO Situação de risco para determinadas
atividades dependentes da situação meteorológica**



ÍNDICE ULTRAVIOLETA: MUITO ALTO

CUIDADO! Utilizar óculos de Sol com filtro UV, chapéu, t-shirt, guarda-sol, protetor solar e evitar a exposição das crianças ao Sol



RISCO DE INCÊNDIO

Fonte: <http://www.ipma.pt/pt/ambiente/risco.incendio>

INFORMAÇÕES ÚTEIS

ATENÇÃO

- ✓ Evitar a exposição direta ao sol, particularmente, nas horas de maior calor e radiação (11h – 17h)
- ✓ Usar roupa e acessórios adequados
- ✓ Usar protetor solar com grau de proteção superior a 30
- ✓ Viajar nas horas de menor calor
- ✓ Não permitir que crianças pequenas, pessoas de mais idade e grávidas permaneçam em viaturas expostas ao sol

- ✓ Frequentar praias vigiadas e respeite os sinais das bandeiras e as instruções dos Nadadores Salvadores
- ✓ Assegure-se de que as crianças são permanentemente vigiadas por um adulto
- ✓ Sempre que mergulhar verifique a profundidade do local

