

COMUNICADO

NÚMERO: C161_01_v1

DATA: 15/07/2020

ASSUNTO: Temperaturas elevadas nos próximos dias

A Direção-Geral da Saúde tem ativado o Plano de Contingência Saúde Sazonal – Módulo Verão.

Entre os dias 15 e 18 de julho, o Instituto Português do Mar e Atmosfera prevê um índice de raios Ultravioleta muito elevado em Portugal continental e ainda valores de temperatura do ar elevados, especialmente da máxima. A temperatura máxima deverá variar entre 30 e 35°C no litoral, devendo atingir em diversos distritos do continente valores entre 35 e 40°C. Também a temperatura mínima deverá ser superior a 20°C (noites tropicais) em grande parte do território continental, em especial no interior e no sotavento algarvio.

Os valores de temperatura estão acima do habitual para a época do ano e esta persistência de tempo quente até, pelo menos, dia 17 de julho poderá levar a uma situação de onda de calor em diversos locais do país, em especial no interior.

Neste contexto, a Direção-Geral da Saúde recomenda:

1. Procurar ambientes frescos e arejados ou climatizados;
2. Aumentar a ingestão de água ou de sumos de fruta natural, sem açúcar e, evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
3. Evitar a exposição direta ao sol, principalmente entre as 11 e as 17 horas;
4. Utilizar protetor solar, com fator igual ou superior a 30, e renovar a sua aplicação de 2 em 2 horas;
5. Utilizar roupa leve, preferencialmente de algodão, que cubra a maior parte do corpo, chapéu de abas largas e óculos de sol com proteção ultravioleta;
6. Evitar atividades que exijam grandes esforços físicos, nomeadamente, desportivas e de lazer no exterior;
7. Não permanecer dentro de viaturas estacionadas e expostas ao sol;
8. Correr as persianas ou fechar as portadas durante o dia. Utilizar, se possível, equipamentos de climatização;
9. Refrescar a habitação no período noturno, permitindo a circulação do ar dentro de casa;
10. Dar atenção especial a grupos mais vulneráveis ao calor, tais como, crianças, idosos, doentes crónicos, grávidas, pessoas com mobilidade reduzida, trabalhadores com atividade no exterior, e pessoas isoladas;

11. As pessoas com doença crónica devem seguir as recomendações do médico assistente ou, em caso de dúvida, contatar o centro de contato SNS 24: 808 24 24 24;

Para se proteger dos efeitos negativos do calor intenso **mantenha-se informado, hidratado e fresco.**

Mais informação pode ser obtida na página da Direção-Geral da Saúde ou através do SNS 24: 808 24 24 24.



Graça Freitas
Diretora-Geral da Saúde