

NÚMERO: C118\_02\_v1

DATA: 05/08/2016

## Saúde Sazonal Previsão de subida de temperatura

A Direção-Geral da Saúde continua a acompanhar e a monitorizar a situação de aumento de temperaturas, no âmbito do Plano de Contingência para Temperaturas Extremas Adversas.

A meteorologia (IPMA) prevê que a partir do dia 5 de agosto, e pelo menos até ao dia 9, se verifique uma subida considerável de temperaturas, em especial da máxima, atingindo valores entre 32°C e 42°C na generalidade do território.

De acordo com esta previsão, a DGS faz as seguintes recomendações à população, em especial aos grupos mais vulneráveis (crianças, pessoas idosas e pessoas com doença crónica):

- Mantenha-se hidratado (beba água, mesmo se não tiver sede);
- Use roupas leves e largas e não se esqueça do chapéu e dos óculos com proteção contra a radiação UVA e UVB;
- Evite exposição solar ou atividades físicas no exterior nas horas de maior calor (entre as 11h e as 17h);
- Sempre que estiver ao ar livre, use protetor solar com índice de proteção igual ou superior a 30. Renove a sua aplicação de 2 em 2 horas ou de acordo com a indicação da embalagem;
- Se possível, permaneça duas a três horas por dia num ambiente fresco ou com ar condicionado;
- Evite as mudanças bruscas de temperatura;
- Siga as recomendações do seu médico assistente;
- Esteja atento às previsões meteorológicas e proteja-se do calor, principalmente se tiver algum problema de saúde ou se pertencer a um grupo vulnerável;
- Evite que a sua casa aqueça demasiado. Nos horários de maior calor, corra as persianas ou portadas. Ao entardecer, quando a temperatura exterior for mais baixa do que a interior, deixe que o ar circule pela casa;
- Mantenha-se em contacto e atento aos familiares e pessoas conhecidas que vivam isoladas, em especial, se forem idosas ou de grupo vulnerável.

O sistema de saúde está preparado para adequar os seus serviços de acordo com os Planos de Contingência para Temperaturas Extremas Adversas, com o objetivo de minimizar o impacto do calor na saúde.

Mantenha-se informado. Para mais informações ligue para a Saúde 24: 808 24 24 24. Em caso de emergência ligue 112. Para informação adicional consulte [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt).



Graça Freitas  
Subdiretora-Geral da Saúde