COMUNICADO

NÚMERO: C156_01_v1

DATA: 31/05/2019

Maria da Graça Gregório de Freitas

Digitally signed by Maria da Graça Gregório de Freitas
DN: c=PT, o=Direção-Geral da Saúde, cn=Maria da Graça Gregório de Freitas
Date: 2019.05.31 21:52:38 +01'00'

ASSUNTO: Temperaturas elevadas nos próximos dias

De acordo com informação do Instituto Português do Mar e da Atmosfera, o período de 30 de maio a 3 de junho de 2019 será excecionalmente quente em Portugal continental, com aumento de temperaturas do ar superior a 10ºC em relação à temperatura média para este período do ano. As temperaturas mínimas acompanham esta subida, prevendo-se em alguns locais, noites com temperaturas a rondar 20ºC, em particular na noite de 1 e 2 de junho. Está ainda previsto um índice de Raios Ultravioleta muito elevado.

Neste contexto, a Direção-Geral da Saúde recomenda:

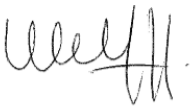
1. Procurar ambientes frescos e arejados ou climatizados;
2. Aumentar a ingestão de água ou de sumos de fruta natural, sem açúcar e, evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
3. Evitar a exposição direta ao sol, principalmente entre as 11 e as 17 horas;
4. Utilizar protetor solar, com fator igual ou superior a 30, e renovar a sua aplicação de 2 em 2 horas;
5. Utilizar roupa solta, 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;

Mais informações podem ser obtidas na página da Direção-Geral da Saúde ou através do centro de contato SNS 24: 808 24 24 24.

Alameda D. Afonso Henriques, 45 | 1049-005 Lisboa – Portugal | Tel: +351 21 843 05 00 | Fax: + 351 21 843 05 30 | E-mail: geral@dgs.min-saude.pt | www.dgs.pt

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

A Direção-Geral da Saúde, em articulação com os diversos parceiros do Plano de Contingência da Saúde Sazonal – Módulo Verão, continua a acompanhar a evolução da situação que será atualizada, se necessário.



Graça Freitas
Diretora-Geral da Saúde

Alameda D. Afonso Henriques, 45 | 1049-005 Lisboa – Portugal | Tel: +351 21 843 05 00 | Fax: + 351 21 843 05 30 | E-mail: geral@dgs.min-saude.pt | www.dgs.pt