

COMUNICADO

NÚMERO: C133_02_v1

DATA: 13/07/2017

ASSUNTO: Temperaturas muito elevadas nos próximos dias

A Direção-Geral da Saúde ativou dia 1 de maio o Plano de Contingência Saúde Sazonal – Módulo Verão.

Entre os dias 12 e 15 de julho, a Meteorologia prevê valores de temperatura muito elevados, especialmente da máxima. Em diversos distritos do continente as temperaturas máximas poderão atingir os 45 graus. Estão em aviso meteorológico laranja os distritos de Beja, Bragança, Castelo Branco, Évora, Guarda e Portalegre.

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. 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;
4. Utilizar roupa solta, opaca e que cubra a maior parte do corpo, chapéu de abas largas e óculos de sol com proteção ultravioleta;
5. Evitar atividades que exijam grandes esforços físicos, nomeadamente, desportivas e de lazer no exterior;
6. Escolher as horas de menor calor para viajar de carro. Não permanecer dentro de viaturas estacionadas e expostas ao sol;
7. 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, praticantes de atividade física e pessoas isoladas;
8. Seguir as recomendações do médico assistente ou da Saúde 24: 808 24 24 24 no caso de doentes crónicos ou sujeitos a medicação e/ou dietas específicas;
9. Assegurar que as crianças consomem frequentemente água ou sumos de fruta natural e que permanecem em ambiente fresco e arejado. As crianças com menos de 6 meses não devem estar sujeitas a exposição solar, direta ou indireta;

10. Contactar e acompanhar os idosos e outras pessoas que vivam isoladas. Assegurar a sua correta hidratação e permanência em ambiente fresco e arejado;
11. Ter cuidados especiais, nomeadamente: moderar a atividade física, evitar a exposição direta ou indireta ao sol e garantir ingestão frequente de líquidos;

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 da Saúde 24: 808 24 24 24.



Francisco George
Diretor-Geral da Saúde