



PLATAFORMA
**SAÚDE
SAZONAL**

VERÃO & SAÚDE

Direção-Geral da Saúde
Farol da Nazaré, 22 Junho 2018



PLANO



INFORMAÇÃO



PREVENÇÃO e CONTROLO



COMUNICAÇÃO

1 de maio a 30 de setembro



INFORMAÇÃO



Parceiros

- IPMA
- ANPC
- Marinha/ISN
- APA
- ANMP/Autarquias
- Bandeira Azul...
- APSI
- GNR/PSP/PM
- SICAD
- ARS/ACES/ULS/Hospitais
- ACSS
- SPMS
- INEM
- INSA



INFORMAÇÃO - Monitorização diária

- **IPMA** - Índice Ultravioleta, Escala de Aviso Meteorológico de Tempo Quente
- **INSA** - Índice Alerta Ícaro e Vigilância Diária da Mortalidade
- **APA** - Qualidade do Ar
- **ANPC** - Incêndios ativos ou de outras ocorrências relevantes
- **ACSS/SPMS/DGS** - Procura dos Serviços de Saúde (SIM@SNS), Vigilância da Mortalidade
- **INEM** - Ocorrências e Acionamentos
- **SNS 24** - Dados de contato “problema por calor/problema por exposição solar”
- ...



i



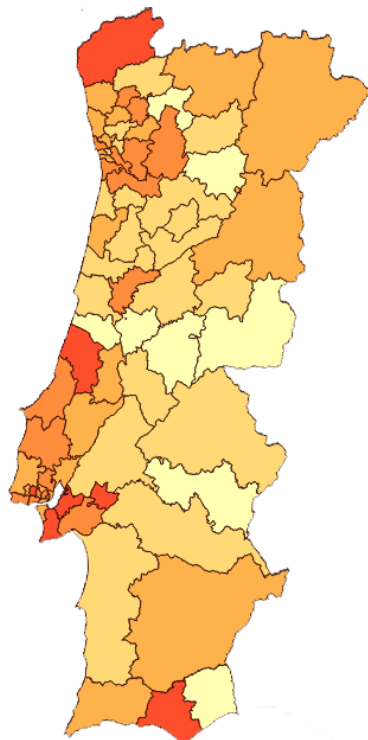
DGS – Informação Semanal

PROCURA DE CUIDADOS (SU e CSP)

SNS 24 / INEM

MORTALIDADE

DADOS METEREOLÓGICOS



Informação às AS de nível local

Georreferenciação de avisos meteorológicos por ACES



PREVENÇÃO e CONTROLO



Ativação dos Planos de contingência

- Identificação e gestão das necessidades
- Articulação interinstitucional
- Adequação da oferta de consultas e de recursos
- Adequação de cuidados, incluindo a hidratação
- Cuidados em internamento
- Climatização
- Comunicação do risco

Identificação de pessoas mais vulneráveis

Promoção da linha SNS 24 (808 24 24 24)



COMUNICAÇÃO

PLATAFORMA SAÚDE SAZONAL

EXPOSIÇÃO SOLAR

Em períodos de muito calor, evite a exposição direta ao sol, especialmente entre as 11 e as 17 horas.

www.dgs.pt

REPUBLICA PORTUGUESA SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE DGS SAÚDE SAZONAL

PLATAFORMA SAÚDE SAZONAL

HIDRATAÇÃO

Em períodos de muito calor, beba água mesmo quando não tem sede.

www.dgs.pt

REPUBLICA PORTUGUESA SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE DGS SAÚDE SAZONAL



METEOROLOGIA



COMPORTAMENTOS & RISCOS



POPULAÇÃO SAZONAL



Recomendações gerais à população
Recomendações para populações específicas

ALERGIAS

CALOR

RAIOS UV

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL | HIDRATAÇÃO

TOXINFEÇÕES ALIMENTARES

CUIDADOS EM VIAGEM

PREVENÇÃO DE ACIDENTES

PREVENÇÃO DE AFOGAMENTOS

CONSUMOS

IST



MÓDULO VERÃO





Recomendações gerais à população
Recomendações para populações específicas

ALERGIAS

Avisos à população
Entrevistas



Vídeo





Recomendações gerais à população Recomendações para populações específicas

CALOR E RAIOS UV



ATENÇÃO:
PREVISÃO DE TEMPERATURAS
ELEVADAS NOS PRÓXIMOS DIAS.

REPUBLICA PORTUGUESA | SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE | DGS DIREÇÃO-GERAL DE SAÚDE | SAÚDE SAZONAL



ATENÇÃO
Previsão de
risco elevado
de radiação UV.

REPUBLICA PORTUGUESA | SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE | DGS DIREÇÃO-GERAL DE SAÚDE | SAÚDE SAZONAL

Legenda:

BAIXO UV 1 UV 2
Não é necessário proteção

MODERADO UV 3 UV 4 UV 5
NÃO ESQUECER! Óculos de Sol e protetor solar.

ALTO UV 6 UV 7
A TENÇÃO! Utilizar óculos de Sol com filtro UV, chapéu, t-shirt e protetor solar.

MUITO ALTO UV 8 UV 9 UV 10
CUIDADO! Utilizar óculos de Sol com filtro UV, chapéu, t-shirt, guarda-sol, protetor solar e evitar a exposição das crianças ao Sol.

EXTREMO UV 11 UV 12
PERIGO! Evitar o mais possível a exposição ao Sol. Aproveite para descansar em casa



VERÃO & SAÚDE



Recomendações gerais à população
Recomendações para populações específicas

HIDRATAÇÃO | CONFORTO TÉRMICO

PLATAFORMA SAÚDE SAZONAL

HIDRATAÇÃO

Em períodos de muito calor, beba água mesmo quando não tem sede.

www.dgs.pt

REPUBLICA PORTUGUESA SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE DGS DIREÇÃO-GERAL DE SAÚDE PLATAFORMA SAÚDE SAZONAL

Muito calor?

O álcool dá mais sede!

O que vai beber?

REPUBLICA PORTUGUESA SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE DGS DIREÇÃO-GERAL DE SAÚDE PLATAFORMA SAÚDE SAZONAL

PLATAFORMA SAÚDE SAZONAL

AMBIENTE FRESCO

Em períodos de muito calor, mantenha-se em ambientes frescos, pelo menos, 2 a 3 horas por dia. A sua saúde agradece.

www.dgs.pt

REPUBLICA PORTUGUESA SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE DGS DIREÇÃO-GERAL DE SAÚDE PLATAFORMA SAÚDE SAZONAL



Recomendações gerais à população
Recomendações para populações específicas

CUIDADOS EM VIAGEM

PREVENÇÃO DE ACIDENTES

PREVENÇÃO DE CONSUMOS

Em viagem?

O álcool é responsável
por 33% dos acidentes!





Recomendações gerais à população Recomendações para populações específicas

PREVENÇÃO DE AFOGAMENTOS

PLATAFORMA SAÚDE SAZONAL

PREVENÇÃO DE AFOGAMENTOS
PRINCIPAIS CUIDADOS A TER

VIGIAR
deverá ser uma preocupação especial dos cuidadores de crianças

ASSEGURAR
o uso de braçadeiras em crianças e, sempre que se justifique, o uso de coletes por adultos

PREVENIR
mergulhos, brincadeiras e outras potencialmente perigosas situações que podem representar perigo

GARANTIR
espaços seguros para as crianças, limitando o acesso a locais com água (ex. poços, piscinas, tanques...)

EVITAR
o consumo excessivo de bebidas alcoólicas e a ingestão de refeições pesadas antes de entrar na água

ACAUTELAR
e verificar se as medidas de segurança estão a ser cumpridas (ex. bóias, varas de salvamento e telefone acessível)

www.dgs.pt Em caso de emergência ligue: **112** Adaptado DGS, 2014

REPUBLICA PORTUGUESA | SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE | DGS DIREÇÃO GERAL DE SAÚDE PÚBLICA | PLATAFORMA SAÚDE SAZONAL

PLATAFORMA SAÚDE SAZONAL

PREVENÇÃO DE AFOGAMENTOS
PRINCIPAIS CUIDADOS A TER

ENSINAR
às crianças competências básicas de natação, segurança na água e salvamento

PROCURAR
sempre que possível zonas balneares vigiadas

ACAUTELAR
sempre a presença de outras pessoas na água

MANTER
o telemóvel por perto e ligar 112 caso necessário

PRECAUER
a gestão de risco de inundação a nível local e nacional

TREINAR
os interessados em manobras de salvamento e reanimação

www.dgs.pt Em caso de emergência ligue: **112** Adaptado DGS, 2014

REPUBLICA PORTUGUESA | SNS SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE | DGS DIREÇÃO GERAL DE SAÚDE PÚBLICA | PLATAFORMA SAÚDE SAZONAL



Recomendações gerais à população
Recomendações para populações específicas

COMPORTAMENTOS E RISCOS



Summer nights?

O álcool pode prejudicar a atividade sexual!

O que vai beber?

REPUBLICA PORTUGUESA SNE SICAD SAÚDE REGIONAL

IST INFEÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS

SABES QUANTOS JOVENS TÊM IST EM PORTUGAL?

OBRIGADA



Melhor informação,
Mais saúde. |

Alameda D. Afonso Henriques, 45
1049-005 Lisboa – Portugal
Tel.: +351 218 430 500
Fax: +351 218 430 530
E-mail: geral@dgs.min-saude.pt

www.dgs.pt