

## RECOMENDAÇÕES À POPULAÇÃO

### TEMPERATURAS ELEVADAS

#### 1. SITUAÇÃO

De acordo com o IPMA, até ao dia 8 de setembro de 2019, em Portugal continental, a temperatura máxima do ar deverá manter-se elevada, com valores a variar entre 30 e 40°C na generalidade do território e, com a possibilidade de ocorrência de Onda de Calor para Setúbal, Lisboa e Santarém.

**Acompanhe as previsões meteorológicas em [www.ipma.pt](http://www.ipma.pt)**

#### 2. MEDIDAS PREVENTIVAS

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

##### **A Direção-Geral da Saúde recomenda:**

- Beba água ou sumos de fruta natural, mesmo quando não tem sede, e evite o consumo de bebidas alcoólicas;
- Faça refeições frias, leves e coma mais vezes ao dia;
- Utilize roupa larga, que cubra a maior parte do corpo, chapéu de abas largas e óculos de sol com proteção UVA e UVB;
- Mantenha-se em ambientes frescos arejados ou climatizados, pelo menos 2 a 3 horas por dia;
- Evite a exposição direta ao sol, principalmente entre as 11 e as 17 horas;
- Utilize protetor solar, com fator igual ou superior a 30 e renove a sua aplicação de 2 em 2 horas e após os banhos na praia ou piscina;
- Evite atividades que exijam grandes esforços físicos, nomeadamente, desportivas e de lazer no exterior;
- Se trabalhar no exterior, hidrate-se frequentemente, proteja-se com roupa larga e chapéu e trabalhe acompanhado porque em situações de calor extremo poderá ficar confuso ou perder a consciência;
- Escolha as horas de menor calor para viajar de carro e não permaneça dentro de viaturas estacionadas e expostas ao sol;
- Tenha especial atenção com os doentes crónicos, grávidas, crianças, idosos e pessoas com mobilidade reduzida;

- Se está grávida modere a atividade física, evite a exposição direta ao sol e ingira frequentemente líquidos;
- Assegure 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;
- Contacte e acompanhe os idosos e outras pessoas que vivam isoladas. Assegure a sua correta hidratação e permanência em ambiente fresco e arejado;
- Se é doente crónico, ou está sujeito a terapêuticas e/ou dietas específicas, siga as recomendações do seu médico assistente ou do Centro de Atendimento do SNS: 808 24 24 24;
- No período de maior calor, corra as persianas ou portadas. Ao entardecer deixe que o ar circule pela casa;
- Mantenha-se informado quanto às previsões meteorológicas e siga as recomendações da Direção-Geral da Saúde;
- Em caso de emergência ligue 112;
- Para mais informações ligue para o Centro de Contacto SNS 24: 808 24 24 24.

Para além das recomendações acima descritas, encontrará informação adicional em [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)

**Lisboa, 6 de setembro de 2019**