

Exmo/a Senhor/a Presidente da Câmara Municipal,

Perante o aumento significativo de temperatura e o risco em saúde existente, vimos divulgar uma nota da Direção Geral de Saúde para a ampla divulgação das recomendações que dela constam

RECOMENDAÇÕES:

- A. Procurar ambientes frescos e arejados ou climatizados;
- B. Aumentar a ingestão de água ou de sumos de fruta natural sem açúcar e evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
- C. 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;
- D. Utilizar roupa solta, opaca e que cubra a maior parte do corpo, chapéu de abas largas e óculos de sol com proteção ultravioleta;
- E. Evitar atividades que exijam grandes esforços físicos, nomeadamente, desportivas e de lazer no exterior;
- F. Escolher as horas de menor calor para viajar de carro. Não permanecer dentro de viaturas estacionadas e expostas ao sol;
- G. 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;
- H. Seguir as recomendações do médico assistente ou do Centro de Atendimento do SNS: 808 24 24 24 no caso de doentes crónicos ou sujeitos a terapêuticas e/ou dietas específicas;
- I. 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;
- J. Contactar e acompanhar os idosos e outras pessoas que vivam isoladas. Assegurar a sua correta hidratação e permanência em ambiente fresco e arejado;
- K. Ter cuidados especiais, no caso das grávidas: 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.

Permanecemos ao dispor para a divulgação de qualquer campanha ou ação que tenham prevista para este período, aproveitando, uma vez mais, para deixar o link com os produtos DGS que poderão utilizar livremente.

(<https://www.dgs.pt/saude-a-a-z.aspx?v=8e00381f-52ce-45fb-b5a0-35fe84fa926a&v=8e00381f-52ce-45fb-b5a0-35fe84fa926a#saude-de-a-a-z/calor/materiais-de-divulgacao>)

Muito obrigado pela Vossa atenção.

