

Exmos. Senhores

Entre os dias 15 e 18 de junho, a meteorologia prevê valores de temperatura muito elevados, especialmente da máxima. Em diversos distritos do continente as temperaturas máximas poderão atingir os 43 graus. Estão em aviso meteorológico laranja os distritos de Vila Real, Bragança, Viseu, Guarda, Castelo Branco, Portalegre, Évora e Beja.

Neste contexto, a Direção-Geral da Saúde recomenda:

- 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 do Centro de Atendimento do SNS: 808 24 24 24.

Uma vez mais contamos com a vossa colaboração no sentido de divulgar o mais amplamente possível estas recomendações, resumidas no cartaz que anexamos.

Com os melhores cumprimentos,

Patrícia Henriques

Assessoria de Comunicação | Communications Advisor

