



Cuidados com o Calor Recomendações aos Idosos



O calor é especialmente perigoso para as pessoas idosas, que podem ter menos percepção das alterações associadas ao calor.



Ingerir líquidos frescos com frequência (água, sumos naturais de fruta)
Evitar bebidas alcoólicas



Fazer refeições mais frequentes, leves, pouco condimentadas e ricas em água e sais minerais (frutas, legumes, sopas e pão)



Evitar fazer actividades físicas ou saídas nas horas em que está mais calor, evitando a exposição solar entre as 11 horas e as 17 horas



Permanecer em ambientes frescos.
Arrefecer a casa durante a noite e manter as janelas fechadas durante o dia



Usar chapéu de abas largas, protector solar e óculos com protecção contra UVA e UVB, quando saírem à rua



Vestir roupa leve, larga e fresca, adequada ao Verão



Pulverizar com água a face e todas as partes descobertas do corpo, utilizando um nebulizador de água



Tomar banho com regularidade, com água tépida



Ter contacto de alguém atento e disponível (familiar, amigo, vizinho).
Ligar pelo menos 1x por dia



Usar menos roupa na cama

Esteja atento a SINAIS DE ALERTA: Modificação do comportamento habitual, grande fraqueza e/ou grande fadiga, dificuldade recente em se mobilizar, tonturas, vertigens, perturbações da consciência, convulsões, náuseas, vómitos, diarreia, câibras musculares, temperatura corporal elevada, sede e dores de cabeça.

Mais informação consulte
www.dgs.pt

Em caso de dúvida contacte-nos em:
usp.mediotejo@arslvt.min-saude.pt
249 889 306

