



# ALERTA

## TEMPERATURAS ELEVADAS

**AVISO AMARELO | Temperaturas Elevadas | 1 e 2 agosto**

**Prevenção dos Efeitos do Calor | Recomendações:**

- 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, 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 consumem 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 Contacto do SNS 24: 808242424;
- No período de maior calor, corra as persianas ou portadas. Ao entardecer deixe que o ar circule pela casa;
- Se estiver num espaço público climatizado, proteja-se, use sempre máscara e mantenha a distância física.
- 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 SNS24: 808242424.

Cartazes informativos:

[Calor - Como se proteger](#)

[Recomendações aos idosos - 2022](#)

[Recomendações às Instituições - 2022](#)