O Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA) prevê uma subida das temperaturas, ao longo destes dias, especialmente da máxima, podendo esta atingir valores acima dos 40ºC na área geográfica do ACES Médio Tejo.

Face a esta situação, vimos relembrar para a necessidade de adoção de medidas preventivas dos efeitos do calor. É necessário não esquecer que as pessoas mais suscetíveis (os idosos que padecem de doença crónica e as crianças) devem ser afastadas do calor, permanecendo em lugares frescos durante o período mais crítico (entre as 11 e as 17 horas) e termos presente a importância de lhes assegurarmos um consumo adequado de líquidos, para evitar a desidratação. Entrar contacto com os familiares idosos várias vezes para saber o seu estado de saúde é uma das medidas que recomendamos.

Dado que estamos num período em muitas pessoas se encontram de férias, é importante relembrar a importância da utilização de cremes protetores sempre que há exposição solar e frequentar a praia entre as 11 e as 17 horas, fora desse horário pode ser muito prejudicial para a saúde. Assim, vimos por este meio solicitar a vossa participação ativa junto de pessoas em risco, seus familiares e cuidadores, na prevenção dos efeitos prejudiciais do calor durante os próximos dias, através da ampla divulgação da informação que se anexa e na leitura prévia do documento que a Direção-Geral da Saúde nos disponibiliza e a utilização prática das recomendações que encerra, nas diferentes situações assinaladas.

A vulnerabilidade das pessoas é, frequentemente, cumulativa para o calor extremo e para a COVID-19, nomeadamente no caso das pessoas com idade superior a 65 anos, com doenças crónicas e/ou a viver em habitações sobrelotadas ou com deficientes condições socioeconómicas. Estamos certo de que, todos juntos, saberemos dispensar à população do Médio Tejo em risco os cuidados adequados, previstos nestas situações.

Em situações de dúvidas contacte SNS24 808 24 24 24

Para mais informações em www.dgs.pt