



O Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA) prevê uma subida das temperaturas a partir do dia de hoje, 29 de setembro, que se prolongará ao longo dos próximos dias 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.

A vulnerabilidade das pessoas é, frequentemente, cumulativa para o calor extremo, 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.

Em situações de dúvidas contacte SNS24 808 24 24 24

Para mais informações em: www.dgs.pt

[Conselhos DGS](#)