



AVISO 02 AGO 2018 / 16:40

TEMPO QUENTE E SECO – CALOR

MEDIDAS PREVENTIVAS

Face ao aumento das temperaturas (calor), recomenda-se a observação das seguintes medidas de autoproteção:

- Procurar ambientes frescos (preferencialmente climatizados)
- Evitar que o calor entre dentro das habitações: correr as persianas ou portadas e manter o ar circulante dentro de casa; refrescar a habitação e evitar ligar fornos.
- Beber água com regularidade ou sumos de fruta natural sem adição de açúcar e evitar bebidas alcoólicas;
- Evitar a exposição ao sol nas horas de maior calor (aprox. entre as 11h00 e as 17h00);
- Utilizar roupa solta (algodão), que cubra a maior parte do corpo, chapéu de abas largas e óculos de sol;
- Utilizar protetor solar com fator > 30 e renovar a sua aplicação de 2 em 2 horas;
- As crianças com menos de seis meses não devem ser sujeitas a exposição solar, devendo evitar-se a exposição direta de crianças com menos de três anos (usar roupa e protetor solar >50).
- Se viajar de carro, escolha horas de menor calor.
- Não permitir que pessoas (especialmente crianças e idosos) e/ou animais fiquem dentro de viaturas ao sol;
- Evitar atividades que exijam muito esforço físico, particularmente nos períodos de maior calor;
- Estar atento a pessoas mais vulneráveis: crianças, idosos, doentes crónicos, grávidas, pessoas com mobilidade reduzida, trabalhadores com atividade no exterior, pessoas isoladas;
- As pessoas que sofram de doença crónica, ou sujeitos a medicação ou que estejam a fazer dietas específicas devem aconselhar-se junto do seu médico;
- Os recém-nascidos, as crianças, as pessoas idosas e as pessoas doentes, podem não sentir, ou não manifestar sede, pelo que estão particularmente vulneráveis – ofereça-lhes água e esteja atento.

Recomenda-se ainda a consulta da informação disponível nos sítios da internet da Câmara Municipal, da Autoridade Nacional de Proteção Civil e da Direção-geral de Saúde.