

# Recomendações gerais para a população



## Recomendações gerais para a população

A exposição ao calor intenso pode ter efeitos negativos na saúde, como a desidratação e outras complicações que podem ser evitadas.

A reação de cada pessoa à temperatura e os seus efeitos na saúde podem ser diferentes. Devem ainda considerar-se a existência de diferenças em função da localização geográfica.

Para proteger a sua saúde é fundamental estar informado e seguir algumas recomendações.

### Recomendações principais:

- Mantenha-se hidratado
- Mantenha-se protegido do calor
- Mantenha a casa fresca
- Mantenha-se atento e proteja-se se tiver algum problema de saúde
- Mantenha-se em contacto e atento aos outros

### Principais cuidados a ter em situações de calor intenso:

- Mantenha-se informado relativamente às condições climatéricas para poder adotar os cuidados necessários
- Consulte o sítio [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt), esteja atento aos meios de comunicação social e caso seja necessário procure o seu médico ou utilize a Saúde 24
- Conheça os sinais/sintomas relativos à desidratação, golpe de calor e outras complicações. Em caso de emergência ligue 112
- Preocupe-se com os outros e peça-lhes que se preocupem consigo.
- Tenha especial atenção, entre outros grupos, doentes crónicos, crianças, idosos e pessoas com mobilidade reduzida
- Evite estar em zonas de poluição elevada uma vez que as temperaturas elevadas e a poluição do ar estão, muitas vezes associadas
- Sempre que trabalhar ou tiver alguma atividade no exterior faça-o acompanhado porque em situações de calor extremo poderá ficar confuso ou perder a consciência
- Não deixe animais de estimação no carro "estacionado", pois eles também podem desenvolver doenças relacionadas com o calor
- Sempre que necessário procure locais climatizados

### Hidratação

- Beba água mesmo quando não tem sede
- Se beber sumos opte por sumos de fruta natural sem açúcar
- Evite bebidas alcoólicas e bebidas com muito açúcar
- Faça refeições frias, leves e coma mais vezes ao dia. Evite refeições, muito quentes e muito condimentadas

### Arrefecimento

- Evite que a sua casa aqueça demasiado. Nos horários de maior calor, corra as persianas ou portadas. Ao entardecer, quando a temperatura exterior for mais baixa do que a interior, deixe que o ar circule pela casa
- Evite a utilização do forno ou de outros aparelhos que aqueçam a casa
- Evite a exposição direta ao sol, especialmente entre as 11 e as 17 horas
- Evite atividades físicas no exterior, principalmente nos horários mais quentes
- Em espaços interiores, procure frequentemente locais frescos e arejados
- Evite atividades físicas que exijam muito esforço, principalmente nos horários mais quentes
- Utilize ar condicionado se possível
- No período de maior calor tome um duche de água tépida. Evite, no entanto, mudanças bruscas de temperatura (um duche gelado, imediatamente depois de se ter apanhado muito calor, pode causar hipotermia, principalmente em pessoas idosas ou em crianças)
- No exterior, procure locais à sombra e frescos
- Use roupas leves, claras e soltas e não se esqueça do chapéu e dos óculos com proteção contra a radiação UVA e UVB
- Sempre que estiver ao ar livre, use protetor solar com índice de proteção igual ou maior que 30. Renove a sua aplicação de 2 em 2 horas ou de acordo com a indicação da embalagem
- Evite ficar em viaturas expostas ao sol, principalmente nos períodos de maior calor, sobretudo em filas de trânsito e parques de estacionamento. Se o carro não tiver ar condicionado, não feche completamente as janelas. Leve água suficiente para a viagem e, sempre que possível, viaje de noite

Tentar permanecer duas a três horas por dia num ambiente fresco ou com ar condicionado pode evitar as consequências negativas do calor, particularmente no caso de crianças, pessoas idosas ou pessoas com doenças crónicas. Se não dispõe de ar condicionado, visite centros comerciais, cinemas, museus ou outros locais de ambiente fresco. Evite as mudanças bruscas de temperatura.

- **Mantenha-se informado e atento**
- **Para mais informações ligue para a Saúde 24: 808 24 24 24.**
- **Em caso de emergência ligue para o 112.**