

# COMUNICADO

## DO DIRETOR-GERAL DA SAÚDE

113 ANOS  
1899-2013



NÚMERO: C59.01.v1

DATA: 05/07/2013

### Temperaturas elevadas para os próximos dias 10 Medidas de Prevenção

1. Procurar ambientes frescos ou climatizados mesmo durante a noite. Evitar a exposição direta ao sol, principalmente entre as 11 e as 18 horas;
2. Aumentar a ingestão de água ou de sumos de fruta natural mesmo durante a noite. Evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
3. Dar atenção especial a grupos mais vulneráveis ao calor - doentes crónicos, idosos, crianças, grávidas e trabalhadores com atividade no exterior;
4. Doentes crónicos ou sujeitos a dieta com restrição de líquidos devem seguir as recomendações do médico assistente ou da Linha 808 24 24 24;
5. Visitar e acompanhar os idosos, em especial os que vivem isolados. Assegurar a sua correta hidratação e permanência em ambiente fresco;
6. Assegurar que as crianças consomem frequentemente água ou sumos de fruta natural e que permanecem em ambiente fresco. As crianças com menos de 6 meses não devem estar sujeitas a exposição solar, direta ou indireta;
7. As grávidas deverão ter cuidados especiais: moderar a atividade física, evitar a exposição direta ou indireta ao sol e garantir ingestão frequente de líquidos;
8. Utilizar protetor solar com fator igual ou superior a 30 e renovar a sua aplicação de 2 em 2 horas e após os banhos na praia ou piscina, que não devem ser frequentadas entre as 11 horas e as 15 horas;
9. Utilizar roupa solta, opaca e que cubra a maior parte do corpo, chapéu de abas largas e óculos de sol com proteção ultravioleta. Escolher horas de menor calor para viajar de carro. Não permanecer dentro de viaturas estacionadas e expostas ao sol;
10. Evitar atividades que exijam grandes esforços físicos, nomeadamente laborais, desportivas e de lazer no exterior.

Francisco George  
Diretor-Geral da Saúde