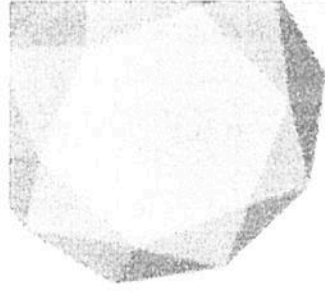


Aviso - Temperaturas elevadas para os próximos dias



De acordo com o Instituto Português do Mar e da Atmosfera prevê-se um aumento significativo das temperaturas para os próximos dias, a partir de amanhã, dia 14 de julho, e pelo menos até dia 20 de julho.

A temperatura máxima irá registar valores superiores a 30°C em praticamente todo o território, podendo atingir valores de 38 a 42°C em especial nas regiões do interior.

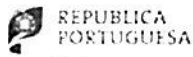
Assim, a Direção-Geral da Saúde recomenda a adoção de medidas gerais de prevenção destinadas à população em geral e medidas específicas para pessoas mais vulneráveis aos efeitos do calor, nomeadamente:

- Crianças nos primeiros anos de vida;
- Pessoas com 65 ou mais anos;
- Portadores de doenças crónicas;
- Pessoas que desenvolvem atividade no exterior, expostos ao sol e/ou ao calor;
- Praticantes de atividade física;
- Pessoas isoladas e em carência económica e social.

Para se proteger dos efeitos negativos do calor intenso tenha em atenção as seguintes recomendações:

- Mantenha o corpo hidratado e fresco;
- Mantenha-se protegido do calor;
- Utilize protetor solar com fator igual ou superior a 30;
- Mantenha a casa fresca;
- Mantenha-se especialmente atento e proteja-se se tiver algum problema de saúde;
- Mantenha-se em contacto e atento aos outros;
- Mantenha-se informado.

Para mais informações consulte a área dedicada aos [Efeitos do Calor na Saúde](#) ou ligue para a Saúde 24 (808 24 24 24).



ACESSIBILIDADE

© 2011 Direção-Geral da Saúde | Alameda D. Afonso Henriques, 45 - 1049-005 Lisboa - Portugal | Tel: 21 843 05 00 | Fax: 21 843 05 30 | E-mail: geral@dgs.pt

masterlink