

**ATENÇÃO**  
TEMPERATURAS ELEVADAS  
**PROTEJA-SE!**

*COLABORE! A PROTEÇÃO COMEÇA EM SI!*

Castro Daire  
Município

Município de Castro Daire

ESTAMOS JUNTOS!



## Recomendações:

Prevenindo-se que se mantenha o tempo quente ao longo desta semana, para se proteger dos efeitos do calor intenso na saúde mantenha-se informado, hidratado e fresco.

- Beba água ou sumos de fruta natural, mesmo quando não tem sede, e evite o consumo de bebidas alcoólicas;
- Faça refeições frias, leves e coma mais vezes ao dia;
- Utilize roupa larga, que cubra a maior parte do seu corpo, chapéu de abas largas e óculos de sol;
- Mantenha-se em ambientes frescos, pelo menos 2 a 3 horas por dia;
- Evite a exposição direta ao sol, principalmente entre as 11 e as 17 horas.
- Utilize protetor solar com fator > 30 e renove a sua aplicação de 2 em 2 horas;
- Se trabalhar no exterior, faça-o acompanhado porque em situações de calor extremo poderá ficar confuso ou perder a consciência;
- Tenha especial atenção com os doentes crónicos, crianças, idosos e pessoas com mobilidade reduzida;
- No período de maior calor, corra as persianas ou portadas; ao entardecer deixe que o ar circule pela casa;
- Mantenha-se informado relativamente às condições climáticas para poder adotar os cuidados necessários.

Para além das recomendações acima descritas, encontrará informação adicional em [www.ipma.pt](http://www.ipma.pt).

**COLABORE! A PROTEÇÃO COMEÇA EM SI!**



TEMPERATURAS ELEVADAS. PROTEJA-SE! [www.ipma.pt](http://www.ipma.pt) Direção-Geral da Saúde. Beba água. Estamos juntos!