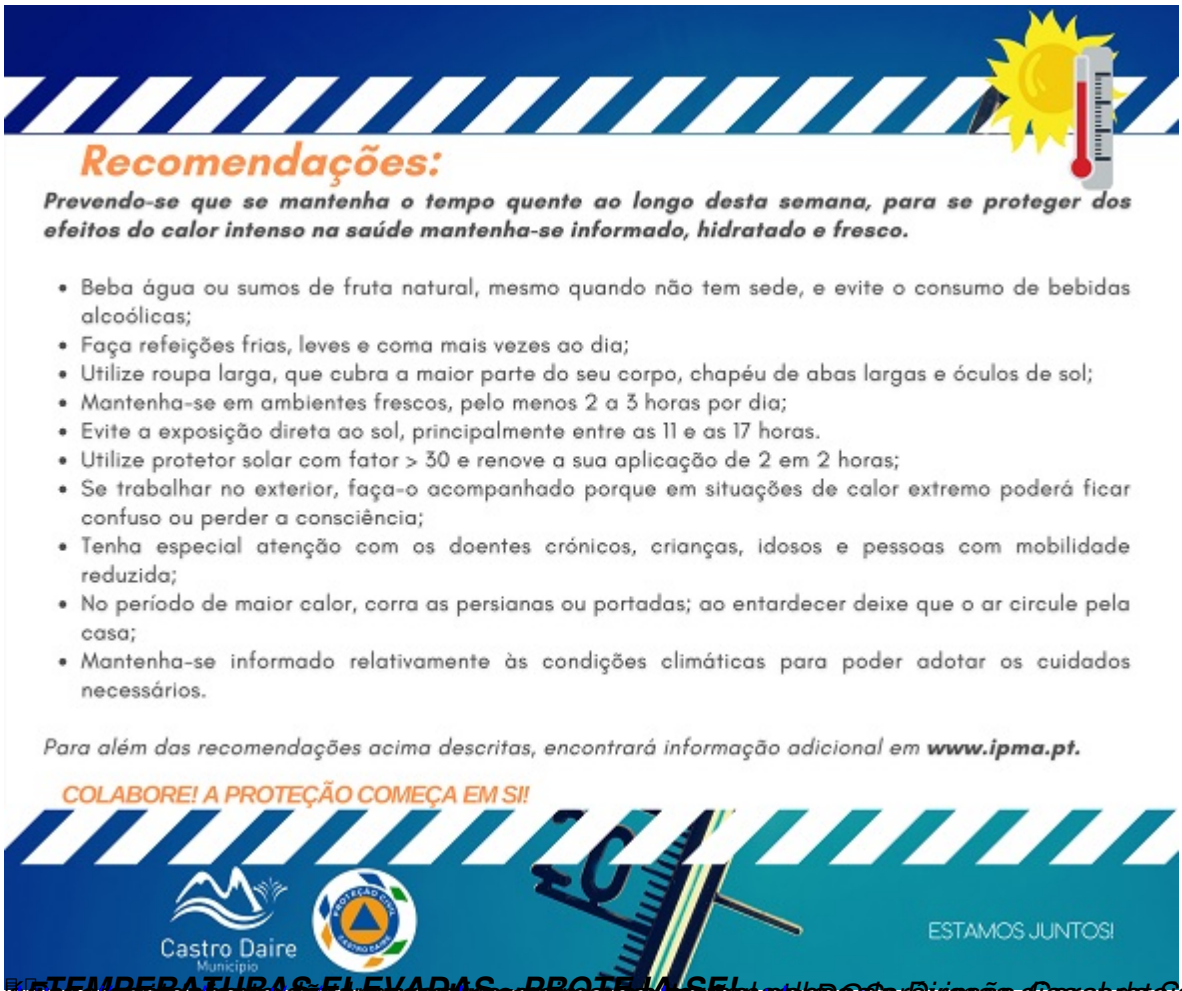
ATENÇÃO
TEMPERATURAS ELEVADAS
PROTEJA-SE!
COLABORE! A PROTEÇÃO COMEÇA EM SI!
Castro Daire
Município
ESTAMOS JUNTOS!


Recomendações:
Prevendo-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.
COLABORE! A PROTEÇÃO COMEÇA EM SI!
Castro Daire
Município
ESTAMOS JUNTOS!

TEMPERATURAS ELEVADAS - PROTEJA-SE!

Estamos juntos! Proteção começa em si! Siga as Direções da Saúde, beba