Aumento da temperatura: recomendações da DGS contra o calor

O Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA) prevê a ocorrência de temperaturas elevadas, que podem ser superiores a 35 graus em algumas zonas do país, a partir de 30 de maio de 2024.

Assim, a Direção-Geral da Saúde recomenda:

- Beber água ou sumos de fruta natural, mesmo quando não tem sede, evitando o consumo de bebidas alcoólicas;

- Fazer refeições frias e leves, comendo mais vezes ao dia;

- Utilizar roupa larga, que cubra a maior parte do seu corpo, e chapéu de abas largas e óculos de sol;

- Manter-se em ambientes frescos, pelo menos 2 a 3 horas por dia;

- Evitar a exposição direta ao sol, principalmente entre as 11 e as 17 horas.

- Utilizar protetor solar com fator > 30 e renovar 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;

- Ter especial atenção com os doentes crónicos, crianças, idosos e pessoas com mobilidade reduzida;

- No período de maior calor, correr as persianas ou portadas, e ao entardecer deixar que o ar circule pela casa;

- Manter-se informado relativamente às condições climáticas para poder adotar os cuidados necessários.

Mantenha-se informado, hidratado e fresco.