

## Recomendações para períodos de calor

Verão 2022

Considerando as previsões de temperaturas e radiação UV elevadas para os próximos dias, a Direção Regional da Saúde reforça as recomendações sobre a adoção de medidas de proteção por toda a população.

### As principais recomendações consistem em:

- Evitar a exposição direta ao sol, principalmente entre as 11 e as 17 horas;
- 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;
- Utilizar roupa solta, opaca e que cubra a maior parte do corpo, chapéu de abas largas e óculos de sol com proteção ultravioleta;
- Procurar ambientes frescos e arejados ou climatizados;
- Evitar atividades no exterior que exijam grande esforço físico, nomeadamente, desportivas e de lazer;
- Escolher as horas de menor calor para viajar de carro e não permanecer dentro de viaturas estacionadas e expostas ao sol;
- Aumentar a ingestão de água ou de sumos de fruta natural (sem açúcar) e evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
- Dar atenção especial a grupos mais vulneráveis ao calor, tais como crianças, idosos, doentes crónicos, grávidas, pessoas com mobilidade reduzida, trabalhadores com atividade no exterior, praticantes de atividade física e pessoas isoladas:
  - Os doentes crónicos ou sujeitos a medicação e/ou dietas específicas devem seguir as recomendações do médico assistente;
  - As crianças devem consumir frequentemente água ou sumos de fruta natural e permanecer em ambiente fresco e arejado;
  - As crianças com menos de 6 meses não devem estar sujeitas a exposição solar, direta ou indireta;
  - É importante contactar e acompanhar os idosos e outras pessoas que vivam isoladas, e assegurar a sua adequada hidratação, alimentação e permanência em ambiente fresco e arejado.
- Manter-se informado e atento às recomendações e alertas das várias autoridades.