

Comunicado Temperaturas elevadas

De acordo com as orientações da Direção Geral de Saúde, no que concerne às condições meteorológicas, prevendo-se um índice de raios ultravioleta muito elevado e valores de temperatura do ar igualmente elevados, vem a Unidade de Saúde Pública do ACES de Cascais sublinhar alguns cuidados a serem adotados pela população.

Assim, a Unidade de Saúde Pública de Cascais recomenda:

1. Procure ambientes frescos e arejados ou climatizados;
2. Aumente a ingestão de água ou de sumos de fruta natural, sem açúcar e, evite o consumo de bebidas alcoólicas;
Os recém-nascidos, as crianças, as pessoas idosas e as pessoas doentes podem não sentir sede. Ofereça-lhes água;
3. Evite a exposição direta ao sol, principalmente entre as 11 e as 17 horas;
4. Utilize protetor solar, com fator igual ou superior a 30, e renove a sua aplicação de 2 em 2 horas;
5. Utilize roupa leve, preferencialmente de algodão, que cubra a maior parte do corpo, chapéu de abas largas e óculos de sol com proteção ultravioleta;
6. Evite atividades que exijam grandes esforços físicos, nomeadamente, desportivas e de lazer no exterior;
7. Não permaneça dentro de viaturas estacionadas e expostas ao sol;
8. Em casa, durante o dia corra as persianas e feche as portadas. Abra as janelas durante a noite;
9. São mais vulneráveis ao calor as crianças, idosos, doentes crónicos, grávidas, pessoas com mobilidade reduzida, trabalhadores com actividade no exterior e pessoas isoladas;
10. As pessoas com doença crónica devem seguir as recomendações do médico assistente ou em caso de dúvida, contactar o SNS 24: 808 24 24 24

Pela sua saúde proteja-se.

A Delegada de Saúde de Cascais

Ana Paula Sousa Uva