

Recomendações para o calor



Beber água, mesmo quando não tem sede



Evitar o consumo de bebidas alcoólicas e com cafeína com pelo menos 1,5 litros



Procurar ambientes frescos ou climatizados, pelo menos duas a três horas por dia



Manter as janelas, persianas estores fechados nos períodos de maior calor



Evitar a exposição direta ao sol principalmente entre as 11h00 e as 17h00



Utilizar protetor solar com fator igual ou superior a 30



Utilizar roupas de cor clara e leves, que cubram a maior parte do corpo, chapéu e óculos de sol com proteção UV



Evitar atividades no exterior de grande esforço físico



Escolher as horas de menor calor para viajar



Dar atenção especial a crianças, idosos, doentes crónicos, grávidas e trabalhadores com atividade no exterior



Se tiver suores intensos, febre, vômitos/náuseas ou pulsação acelerada/fraca, contactar SNS24 ou 112