

Proteja-se do Sol e do Calor

Cuidados para Proteger a Saúde

Sol e Calor



Evite a exposição direta ao Sol, em especial entre as 11 e as 17h

Beba água com frequência

Ponha protetor solar com proteção igual ou superior a 30

Use chapéu e óculos de Sol

Use roupa fresca de algodão

Evite viajar nas horas de maior calor

Prepare refeições frescas e leves

Evite bebidas alcoólicas

Se tiver uma doença crónica, aconselhe-se com o seu médico assistente

Crianças e Idosos



As crianças com menos de 3 anos só devem frequentar a praia antes das 11h e depois das 17h

Evite a exposição direta ao Sol

Ofereça água e/ ou sumos de fruta natural, mesmo que não tenham sede

O vestuário deve ser largo, de algodão e de cores claras

Evite sair durante os períodos de maior calor

Não permaneça em viaturas paradas

Proteja os animais



Verifique se têm água e sombra

Nunca os deixe dentro de uma viatura parada exposta ao Sol

Não os passeie nas horas de maior calor

Coloque gaiolas e aquários em zonas frescas e com sombra

Praia

Frequente apenas praias vigiadas

Respeite a cor da bandeira

Tenha cuidado redobrado se não souber nadar

Faça lanches leves e frequentes

Só entre na água após ter feito a digestão

Saia da água se sentir cansaço ou frio



Rios e Albufeiras

Frequente apenas zonas balneares interiores vigiadas

Respeite as indicações afixadas

Atenção: Os rios e as albufeiras podem esconder perigos

Não tome banho sozinho nem em locais isolados



Piscina

Respeite as indicações de segurança

Verifique a profundidade da água

Se não souber nadar, fique em zona em que "tem pé"

Não mergulhe perto dos outros banhistas nem nas zonas menos profundas

Tome duche antes e depois de entrar na piscina



Sinais de Alerta

Sede e dores de cabeça

Febre

Fraqueza ou fadiga

Tonturas, vertigens

Perturbação da consciência

Náuseas, vômitos, diarreia

Cãibras

Pele vermelha

O que Fazer

Desloque a pessoa para um local fresco

Se tiver consciente dê-lhe água

Pulverize o corpo com água fresca

Contacte a Linha Saúde 24,

Tel: 808 24 24 24

Em caso de emergência, contacte 112

Mais Informações:

Saúde 24 **808 24 24 24**
www.saude24.pt

www.arsalentejo.min-saude.pt
www.dgs.pt