



CHEGOU O CALOR!

Cuidados com a Saúde

O Instituto Português do Mar e da Atmosfera prevê aumento da temperatura acima dos 35°C em algumas regiões.

A Unidade de Saúde Pública da ULS da Guarda aconselha que tenha cuidados redobrados, com especial atenção aos grupos mais vulneráveis.



Recordamos alguns conselhos



Beba água e sumos de fruta natural sem açúcares



Evite esforços físicos intensos



Evite sair nas horas de maior calor



Opte por locais frescos e à sombra nas horas de maior calor



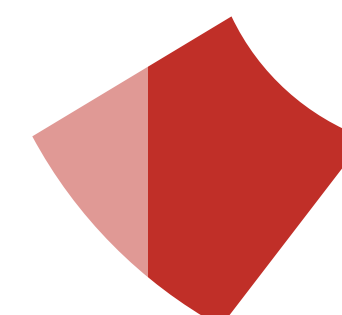
Contacte com idosos e pessoas que vivem isoladas



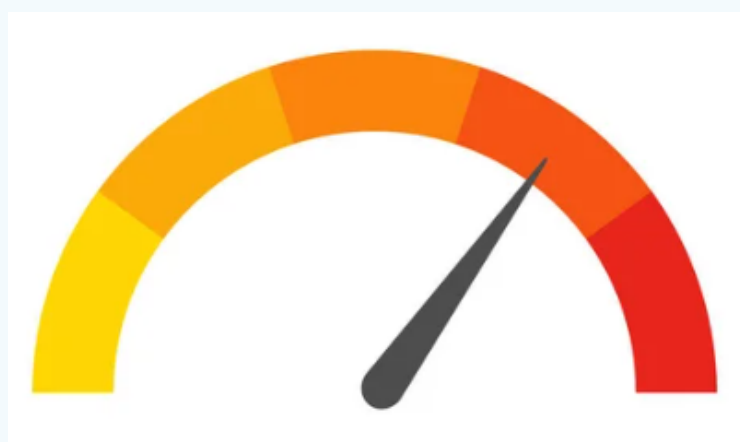
Use roupa fresca e de cor clara



DIVIRTA-SE EM SEGURANÇA!



Fonte: Adaptado do artigo da Direção-Geral de Saúde, "Proteja-se contra o calor"



CALOR INTENSO

Cuidados com a Saúde

A exposição ao calor intenso pode levar à **desidratação**, ao **agravamento de doenças crónicas** e a **insolação**.

Diferenças entre exposição a calor excessivo e insolação

EXPOSIÇÃO A CALOR EXCESSIVO



Sensação de desmaio
ou tontura



Suor excessivo

Pele fria e pegajosa

Náuseas e vômitos



Batimentos cardíacos
rápidos e pulso fraco



Câimbras

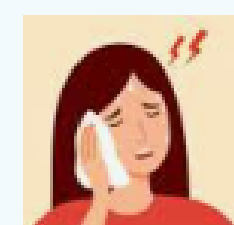
INSOLAÇÃO

Dor de cabeça
latejante



Sem suor

Temperatura corpo > 40°C
com pele quente e seca



Náuseas e vômitos

Batimentos cardíacos
rápidos e pulso forte



Perda de consciência,
convulsões e até coma



Para aconselhamento ligue

808 24 24 24

Em caso de EMERGÊNCIA

LIGUE 112

Fonte: Adaptado do artigo da Direção-Geral de Saúde, "Proteja-se contra o calor"